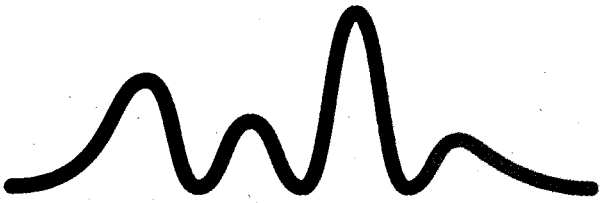
DR. MURAT BALANLI
İÇ HASTALIKLARI UZMANI



KADİM VE BÜTÜNCÜL ŞİFA SİSTEMİ

TİTREŞİM TIBBI

İNSAN FITRATINA UYGUN TEMİZ TIP

İthaf

Hastalanıp ölüm kaygısı ile gelen kişiye Mevlana şöyle seslenir:
"Telaşlanma, hastalandığın için değil, doğduğun için öleceksin!"
Bu kitabı hastalandığı için değil, doğduğu için ölen,
iyilik, şefkat ve merhamet timsali Şazi Ağabeyime ithaf ediyorum.

Teşekkür

Öncelikle,
Varlığımızın yegâne sebebi,
Âlemlerin Rabbi,
Mutlak bilginin kaynağı ve
Rahmetiyle âlemleri kuşatan Yaradan'a,
Sonsuz şükürler olsun.

Bundan sonra beni ben yapan ilk öğretmenlerim olan anneme, babama ve ağabeylerime,

Tahsil ve meslek hayatım boyunca tekâmülüme katkıda bulunan hocalarım ve arkadaşlarıma,

Tümünü bu satırlara sığdırmak mümkün olmasa da, kendisini anmazsam bu teşekkür yazısının yarım kalacağı İbrahim Kamberli'ye,

Yayına hazır hale getirilmesinde destek veren yazar Gülşah Elikbank'a,

Son olarak her zaman arkamda varlığını hissettiren eşim Hilal'e ve kendileriyle gurur duyduğum çocuklarım Esra, İbrahim ve Kerem'e,

Teşekkür ediyorum...

Dr. Murat Balanlı

1964 yılında Malatya'da doğdu. 1988 yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra İç Hastalıkları Uzmanlık Eğitimi'ni 1994 yılında Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde tamamlamıştır. 2012'de Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi'nde Sağlık Kurumları İşletmeciliği alanında Yüksek Lisansı'nı elde etmiştir.

Meslek hayatına 1994 yılında Tokat'taki Niksar Devlet Hastanesi İç Hastalıkları Kliniği'nde başlayan Dr. Balanlı, 1996-2003 yılları arasında Kayseri İbn-i Sina Tıp Merkezleri'nde Başhekim olarak çalışmıştır. Akabinde yürütmüş olduğu Sosyal Güvenlik Kurumu İzmir Sağlık İşleri Bölge Müdürlüğü'nün yanı sıra, SGK Yönetim Kurulu Üyesi (2009-2012) ve SB Behçet Uz Çocuk Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde Hastane Yöneticisi olarak (2012-2015) görev almıştır.

Romanya'da Nöroanatomi, Nöroelektrofizyoloji ve Biyofeedback konusunda eğitimini sertifikalandırmasının yanında, Rusya'da da Biyorezonans Tıbbı ve uygulamaları konusunda eğitim almış olup, çalışmalarını sürdürmeye devam etmektedir.

Hâlihazırda, İzmir'de kendi adını taşıyan geleneksel ve holistik tıp yöntemlerini uyguladığı Murat Balanlı Sağlıklı Yaşam Kliniği'nde hastalarını kabul etmektedir.

İçindekiler

İthaf 5
Teşekkür 7
Önsöz 13
Giriş 17

BİRİNCİ BÖLÜM:
TİTREŞİM TIBBININ FELSEFİ ARKA PLANI 19
Bütüncül Tıp Sistemi 21
Hastalıkla Savaşmayın... 24
Hastalığın Hakikati 26
Hastalık mı? O da Ne? 29
Yolcu Yolunda Gerek... 31
Küçük Bir Evren Olarak 'İnsan' 34
'Hastalanmadan' İyileşemezsiniz! 37
İnsanı Ateş Değil, Kendi Gafleti Yakar 39
Hayatın Ritmi 41
Kozmik Senfoniye Katılmak 43
ya da Detone Olmak... 43
Yedi Ana Çakra, Yedi Ana Nota 44
Evren Titreşen Canlı Bir Organizma 46
Sesini Duyabiliyor musun? 46
Senfoniye Nasıl Katılacağız? 48
Evrenin Sırrı 50
Bütüncül Bakış: Holografik İlke 52
Çok Boyutlu 'İnsan Bedenine' Bakış 55
Enerji Beden 57
Auramızı Neler Zayıflatır? 58
Aurayı Güçlendirmenin ve Dengelemenin En Bilinen Yolları 59
Aura Bedenleri 60

İKİNCİ BÖLÜM:
GELENEKSEL ÇİN TIBBI, TİTREŞİM VE ETKİLEŞİM 63
Tarihsel Serüveni 65
Ying ve Yang 67
Beş İlke ya da Beş Element 69
Elementlerin Sembolik Anlamları 70
Organlarımız Bize Ne Anlatır? 72
Beş İç Organ 72
Altı Yan Organ 76
Ara Yüz Programı 'Meridyenler' 80
Meridyenlerin Akış ve Görevleri 82
Enerji Santralleri 'Çakralar' 85
Neden 'Enerji Santralleri'? 85
Yedi Ana Çakra 88

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:
TİTREŞİMİMİZİ BOZAN YIKICI DUYGULAR 97
'Bir'lik Kaybedilirse Kaos Başlar! 99
Kibir 100
Övünme 101
Öfke ve İntikam 102
Korku ve Kaygı 103
Dargınlık 105
Can Sıkıntısı 106
Hayal Kırıklığı 107
Kötü Söz ve Beddua 109
Hüzün 109
Açgözlülük 110

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM:
TİTREŞİMİMİZİ BOZAN DIŞ ETKENLER 111
Görünmeyen Düşman 'Elektromanyetik Dalgalar' 113
Elektromanyetik Kirlenme 113
Elektromanyetik Kirliğe Karşı Alabileceğimiz Basit Önlemler 115
Cepteki Tehlike 117
Yatağımız ve Yatak Odamız 118
Müzik Ruhun Gıdası, Ama 'Hangi Müzik?' 119
Bilgisayar Oyunlarının İçindeki 'Oyun' 120
Enerji Dengesizliklerinin İyileştirilmesi 121

BEŞİNCİ BÖLÜM:
'GELECEĞİN TIBBI': TİTREŞİM TIBBI VE TİTREŞİMSEL İYİLEŞTİRİCİLER 123
Titreşim Tıbbı 125
Frekans 127
Rezonans 129
Biyorezonans 130
Titreşimsel İyileştiriciler 131
Akupresür 132
Akupunktur 133
Homeopati 135
Hering Kuralı 136
Kronik Toksisite 141
Müzikterapi 143
Bach Çiçek Terapisi 146
EFT Enerji Psikolojisi Teknikleri 147
Refleksoloji 148
Aromaterapi 149
Kromaterapi 151
Biyorezonans Terapileri (BRT) 155
Biyorezonans Terapilerinin Tarihçesi 155
BRT'nin Bilimsel Temelleri 158
BRT'nin Elektrofizyolojik Temelleri 159
BRT'yi Anlamak İçin Yol Gösterici On İlke 165
Hastalıkların Tanısında Biyorezonans Cihazlarının Yeri 166
BRT Uygulamasının Yararlı Olduğu Durumlar 167
BRT Uygulamasının Uygun Olmadığı Koşullar 168

ALTINCI BÖLÜM:
TİTREŞİMİNİZİ REZONE EDECEK 'ÖNERİLER' 169
Hayatın Doğal Ritmine Katılmak 171
Tevazu Sahibi Olun 172
İyi ve Güzel İnsanlarla Birlikte Zaman Geçirin 174
Konuşmaktansa, Dinlemeyi Tercih Edin 175
Yargılayıcı ve Kusur Arayıcı Olmayın 176
Hakkı ve Hakikati Görün, Gaflette Kalmayın 177
Hiddetlenip Öfkelenmeyin! 179
Şefkat ve Merhamet Yayın 180
Ne Kadar Az Şükrediyorsunuz 'Şükredin' 182

Kin Tutmayın, Affedin 183
Uyku Temel Bir İhtiyaçtır 'Uyuyun' 184
Şifalı Taşlar Kullanın 186
İlahi Akışa Dahil Olun 'İbadet Edin' 188
Geçmişi Bırakın, Şimdiye Yer Açın, 'Oruç Tutun' 190
Aldığınız Nefesin Farkında Olun 191
Dua'dan Uzak Kalmayın, An'da Kalın! 192
Yaşamınıza Daha Çok Renk Katın 194
Gülün, Ama Gerektiğinde Ağlamaktan Çekinmeyin 195
Eşinizle Birlikte Olun 196
Çıplak Ayakla 'Toprağa Basın' 197
Güzel Kokular Sürünün 199
Müzik Dinleyin, Şarkı Söyleyin 201
Makamlar ve Etkileri 202
Günün Ritmine Göre Yaşamınızı Planlayın 204
Bir Günün Hikayesi 204
Gıdanız İlacınız, İlacınız Gıdanız Olsun 207
Susuz Kalmayın 209
Günlük Su Miktarı 209
Probiyotikler ve Mikrobiyotamız 211
Çakılıp Kalmayın 'Yürüyün' 213

YEDİNCİ BÖLÜM:
HANGİ HASTALIĞA, HANGİ TİTREŞİMSEL İYİLEŞTİRİCİ İLE MÜDAHALE EDEBİLİRİZ? 215
İyi Bir Hekim, Hastasına Doğru Zamanda, Doğru Yere, Doğru Titreşimi Uygulayabilen Hekimdir! 217
Kanser 218
Kalp Hastalıkları 219
Sindirim Sistemi Hastalıkları 220
Alerjik Sorunlar 221
Akciğer Hastalıkları 222
Gribal Enfeksiyonlar 222
Romatizmal Hastalıklar 223
Depresyon 224

Sözün Özü 227
Yararlandığım Kaynaklar 229

Önsöz

Saf, titreşim halinde bulunan bilinç okyanusudur insan;
Görür, işitir, koklar, duyar, hisseder,
Düşünür, analiz eder, karşılaştırır,
Sezer, duygulanır, güler ve ağlar.
Evrendeki her şey gibi her an akmakta ve değişmektedir.

İnsan, içinde bulunduğu âlemin bir parçasıdır; kendisidir. Bütünden ayrıştırılamaz; koparılamaz. Madde boyutuyla somutlaştırdığımız âlem ve insan, gerçekte titreşen bir enerjidir. Dolayısıyla her şey ve herkesten etkilenir, etkiler.

İndirgemeci tüm yaklaşımlar, insanı ayrıştırmış; koparmış, parçalamıştır. İnsana karşı maddeci yaklaşımlar, günümüz ana akım tıbbı olarak tanımlayacağımız Modern Batı Tıbbı'nı doğurmuştur. Buna bağlı olarak; tıp, endüstrileşmiştir. Hastalar, oda ve yatak numarasına kadar indirgenen bir nesneye, sağlık kuruluşları ise hastaların etiketlendiği mekânlar haline dönüşmüştür.

Bu şekilde etiketlenen hasta, bundan sonraki süreçte tedavide nesne pozisyonuna gelmiş, kendisine ilişkin her türlü müdahale hakkını hekimine bırakmış ve artık kurban rolünü kabullenmiştir.

Uzun yıllardır cevabını aradığım önemli sorulardan biri, tıbbın ya da herhangi bir bilimin, doğup büyüdüğü uygarlık ile ilişkisinin olup olmadığıydı. Tıbbın uygarlıkla ilişkisiz olması elbette mümkün değildi. Çünkü her şey birbiriyle doğrudan ve yakından ilgiliydi.

Kanaatimce, Modern Batı tecrübesi, insanlığın en bedbaht dönemi olarak tarihe adını yazdırdı. 20 yıl arayla iki dünya savaşı yaşandı ve bu, yüz milyondan fazla insanın ölümü ile sonuçlandı. Tarih bu kadar geniş ve büyük boyutlu bir trajedi ile daha önce hiç karşılaşmamıştı. Elbette batı tarihi ve trajedisi, Modern Batı Tıbbı'nı da etkileyerek, günümüz tıbbının terminolojisinin savaş terminolojisi olarak ortaya

çıkmasına neden oldu. Mikropların öldürülmesinden bahsederken; vereme, kansere ve birçok başka şeye karşı savaş açılmış oldu. Savaş dernekleri kuruldu: veremle savaş, kanserle savaş gibi...

Sonuç itibariyle, tıbbiye ve harbiye birlikte kurumsallaştı. Son yüzyılda yaşanan iki dünya savaşından kim galip çıktı dersiniz? Tabii ki tıp ve ilaç endüstrisi...

Elbette modern tıp, deyim yerindeyse 'kargadan başka kuş, kavaktan başka ağaç' tanımaz oldu. Batı dünyası kendisi dışında kalan insanlığı ötekileştirdiği gibi, batı tıbbı da kendisinin dışındaki tıp sistemlerini ötekileştirdi ve 'öteki'ni yani alternatif tıbbı yarattı. Fakat öteki diye tabir ettiğimiz yaklaşımları da reddetti ve sadece modern tıbbı onayladı.

Öğrencilik yıllarımda, ben de burun kıvırarak baktığım 'öteki tıp' la, ancak 30 yıllık meslek hayatımın ikinci yarısında tanıştım. Elbette bu tanışma, benim için son derece sancılı oldu. Zira çelişkiler, çatışmalar ve 'ötekileştirmeler' ile mücadele gerektiriyordu.

Titreşim Tıbbı'nı konuşacaksak; elbette holografik evrenden, enerji ve madde ilişkisinden, titreşim ve frekans ilkelerinden başlamak zorundayız. Ama sadece bunlar mı? Elbette değil. Kadim bir bilginin temelleri üzerine kurulmamış her sistem, şekillendirilmemiş her bilgi, yok olmaya mahkûmdur. Titreşim Tıbbı'nın sistemi de 5000 yıllık doğu felsefesinin içinde şekillenmiştir.

İnsanlık, Titreşim Tıbbı'nın mekanik ve akustik biçimleri ile zaten binlerce yıldır tanışıyordu Ancak titreşimin elektromanyetik akımlar ile kullanılmasına daha yoğun bir şekilde 1950'li yıllarda başlandı. Bu kapsamdaki çalışmalar son zamanlarda gittikçe artan bir ivme kazandı.

Kadim kültür ile ilişkimizi sürdürürken gelişen teknolojinin imkânlarından yararlanmamak da olmazdı. Bu kitapta, biyorezonans terapilerinin kadim kültürdeki uygulamaları ve günümüzdeki terapi yöntemleriyle bağlantısını kurarak sizlerle paylaşmaya çalıştım.

İlk olarak Nikola Tesla'nın kısmen de olsa frekansların yani titreşimlerin dilini okumaya başladığını söyleyebiliriz. Zira âlemin dili ne İngilizce, ne Fransızca ne de Türkçedir; evrenin dili 'titreşim'dir. Bu dili okumaya başladığımızda, onu daha iyi anlamaya başlarız. Onu

anladığımızda ise kendimizi daha iyi anlarız. Çünkü âlem kocaman bir titreşimdir ve hepimiz bu titreşimin küçük birer yansımasından başka bir şey değiliz. Evren bir gitar ise bizler de onun telleriyiz. Diğer tüm tellerle birlikte her an titreşiyoruz. İnsanlık, yüzyıllardır bu şarkıyı duymaya ve anlamlandırmaya çalışıyor.

Hastalık denilen şeyin, bu titreşimin bozulmasından başka bir şey olmadığını anladığımızda, titreşimsel iyileştiricilerin, şifalandırmada ne kadar etkili olduğunu gözlemleyebiliriz.

Titreşim Tıbbı kitabını okurken, ilk yapmamız gereken, 'sezgilerinize' önem vermeniz olacak. Bu sezgiler, duyarlılığınızı geliştirecek, hissettiğiniz titreşimlerin anlamları hakkında farkındalığınızı artıracak.

Sonuçta, tekamülünüzü artıracak ya da durduracak olan, sezgilerinizin size sunduklarını yorumlamanızdan başka bir şey olmayacaktır.

Fuat Köprülü, *"İlmi nesiller tamamlar"* demişti. Bu minvalde, benim en büyük dileğim, Titreşim Tıbbı'na giriş mahiyetindeki bu çalışmayı daha da ileriye taşıyacak araştırma ve yayınların çoğalmasıdır.

Giriş

Titre...

Titre ve kendine dön,

Titreyerek kendine gel...

Çünkü kendine gelmenin ana unsuru 'titremek'tir.

Ancak bu şekilde yeniden kendin olabilirsin.

Kendin olmaya ilahi planda bakacak olursak; yaradılış amacı doğrultusunda yaşamaktır.

Felsefe bağlamında bakacak olursak; insanın geldiği hale geri dönmesidir.

Fakat tıp diliyle konuşacak olursak; kendine gelmek, insanın sağlıklı olduğu duruma yeniden kavuşmasıdır.

Aslında kısaca 'fabrika ayarlarına geri dönmek' de diyebiliriz.

Varlığının nihai amacının farkına varmak, farkındalığı sağlamak yani kendine dönmek için titremek.

Peki, kendimize nasıl geleceğiz?

Tıp literatüründe biz buna 'hastalık' diyoruz. Hastalık, insanın, sadece fiziksel anlamda değil aynı zamanda zihinsel, duygusal ve ruhsal anlamda sağlıklı olma halini yitirmesidir. Sonuçta, bu hal, 'yoldan çıkma'dır. Yaradılıştan gelen normal işleyişin bozulmasıdır.

Kendi bedenimizin, kendini düzenleyecek ve dengeleyecek bir yeteneği zaten vardır. Örneğin, herhangi bir enfeksiyon durumunda ateşimiz yükselir. Bunun olması son derece önemli ve gereklidir. İnsanda enfeksiyona sebep olan mikroorganizmalar, vücut ısımız olan 36-37 dereceler arasında yaşamlarını sürdürürler. Enfeksiyon durumu söz konusu olunca, vücut kendi ısısını yükseltir ve buna bağlı olarak ateş yükselir. Bu tamamen vücudumuzun koruyucu refleksidir. Fakat ateşin uzun sürmesi ve çok yükselmesi bu koruyucu mekanizmaya zarar vermeye başlar ve bu kez ateşi düşürmek için titreriz.

Çünkü şifa ancak titreşimle gelir ve ancak doğru yerde, doğru zamanda, doğru yere titreşim ulaşırsa sonuç alınması mümkün olur.

Düşünce de bir titreşimdir. Düşüncelerimiz tüm evrene yayılmaktadır. Bu titreşimler, kendileri ile ilgili olan diğer frekanslarla etkileşir, onları etkiler ya da onlar tarafından yok edilebilir.

Telepati, sevgi veya nefret duygularının başkasına iletilmesi bu yolla olur. Kulaklarımız bu nedenle 'çınlar'. Düşünce ile oluşan zihinsel hareket, bedenimizin sınırlarını aşar, enerji alanımızı titreştirir.

Evrendeki her maddenin kendine özgü bir titreşimi vardır. Sert bir madde olarak düşündüğümüz kuvars, hatta elmasın bile bir titreşimi vardır. Kuvarsın bu özelliği, zaman ölçümünü yapan saatlerin çalışmasında kullanılır. Bitki, hayvan, insan, minerallerin tümü kendi ritminde titrer, hareket eder, çevrelerindeki titreşen varlıkların frekansından etkilenirler. Aslında bu rezonans etkisi, binlerce yıldır bilinen ve uygulanmakta olan bir şifa yöntemidir. Günümüzde Titreşim Tıbbı olarak anılmaya başlayan sistem, enerji ve titreşimin, moleküler yapıları ve organizmadaki dengeleri nasıl etkilediği üzerine kurulmuştur. Enerji ve maddenin aynı şeyler olduğunu söyleyen Einstein'dan beri, Titreşim Tıbbı'nı Einsteinci Tıp olarak tanımlamak da mümkündür.

Titreşim Tıbbı, insanı son derece karmaşık enerji alanlarıyla dinamik bir biçimde etkileşen hücresel sistemlerden oluşan, çok boyutlu organizmalar olarak görür. Hastalıkları ilaç ve cerrahi gibi dışarıdan müdahale yerine, vücudun kendi şifa enerjisini kullanmak suretiyle tedavi etmeye çalışır.

İşte ben bu kitapta, biyorezonansın ne olduğunu, nasıl etki ettiğini göstermeye çalışırken, titreşimi, rezonansı, frekansı da anlattım. Titreşim tıbbını tam olarak ele alacaksak, onu kadim bilgi ile buluşturmalıyız. derken, beş element teorisinden Çakra sistemine, meridyen teorisinden Yin ve Yang felsefesine kadar pek çok paradigmayı anlaşılabilir kılmaya çalıştım. Bunu ne kadar başardığımın cevabını elbette okuyucu verecektir.

Bu konudaki şimdiye kadar yapılan çalışmalar, gelecek için oldukça ümit vericidir. Frekans ve titreşimin bilgilerini doğru kullanıp, rezonansı gerçekleştirdiğiniz zaman, tıbbın endüstriyel hedeflerden sıyrılıp, şifa verici misyon üstlenmesine hep birlikte şahitlik edeceğiz.

BİRİNCİ BÖLÜM

TİTREŞİM TIBBININ FELSEFİ ARKA PLANI

"İçimizdeki doğal iyileşme gücü,
şifa için en önemli kaynaktır."
Hipokrat

Bütüncül Tıp Sistemi

Yaklaşık 2500 yıl öncesinden, Ege'de bir ses yükselmiş ve *"İyileşmenin, şifanın kaynağı, sizin kendi bedeninizdir"* demişti 'Tıbbın Babası' Hipokrat.

Hipokrat'ın ortaya koyduğu ilkeler, Holistik Tıp olarak adlandırılan ve ana akım tıp anlayışından birçok yönüyle ayrılan yeni bir sistem içinde yükselmeye başladı.

HOLİSTİK terimi, İngilizce 'wholistic' sözcüğünden köken alır ve tam olarak Türkçe karşılığı 'bütüncül'dür. Sonuçta, hastalıkların yalnızca fiziki bedende ortaya çıkan belirtilerle sınırlı olmadığını söyler.

Bütüncül tıbbın temeli, insanda ortaya çıkan hastalıkların, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve ruhsal boyutta gerçekleştiği varsayımına dayanır. Bu nedenle; '**holistik tıp**'la uğraşan bir hekim, hastasını bir bütün olarak değerlendirmeli ve tedavi konusunda elindeki tüm imkânları kullanmalıdır.

Hekimin yapması gereken iş, insandaki şifa enerjisini açığa çıkartmaktır. Artık bundan sonra söz sadece hekimin değil vücudumuzdaki şifa enerjisinindir. Öyleyse hastalıkların iyileşeceği mekânlar, hastaneler değil, bizzat bizim kendi bedenimizdir.

Hekim, hastasının hayatının tüm yönlerini ve boyutlarını ele almalıdır. Peki o zaman hekim ne yapmalıdır?

Hastalığın belirtilerini değil, hastalığın altında yatan zihinsel, duygusal ve ruhsal nedenleri araştırmalı ve çözümlemelidir. Ancak bu başarıldığı zaman hasta sorunlarından arınır ve şifa bulur.

Hekim, tedavide, bilimsel dayanağa sahip ve yan etkisiz geleneksel doğal tedavi modellerine de yer vermelidir. Hastaya zarar

vermemek en temel ilkesi ve en az yan etkili ve doğal yöntemleri kullanmak önceliği olmalıdır. Hastalık bulgularını geçici bir süreyle gidermek yerine, sorunların kökenine inerek tedavi etmek olmalıdır. Aslında bütüncül tıp, modern tıbbın alternatifi değil, onu da içeren daha köklü bir sağlık modelidir. Hastanın eğitilmesi ve tedavi sürecinde hastanın da sorumluluk alması, bütüncül tıbbın ana ilkelerinden biridir.

Günümüzde tüm bilim dallarında bütüncül bakma çabalarında bir artış gözlenmektedir. Zira, diğer yaklaşımlar artık sığ kalmakta ve insanları farklı arayışlara itmektedir.

Evren ve uzayla ilgili bugün 'holografik evren' düşüncesi oldukça yaygın bir şekilde kabul görmektedir. Evreni ve insanı birbirinden ayrı değerlendirmemiz mümkün değildir ve bu bakış açısıyla, insan küçük bir âlemdir yani evrenimiz 'makrokozmos' ise, insan da 'mikrokozmos'dur. Dolayısıyla insan âlemin 'özü' ve amacıdır. Ona zarar vermek, bütüne zarar vermektir. Tabiata hasar vermek yine bütüne ve insana zarar veren bir şeydir.

Peki günümüzde tıbbın en önemli sorunu nedir? Tıbbın ne olduğunun tanımlanmasıdır.

5.000 yıllık tıbba ilişkin tüm uygulamaları Batı tıbbı ötekileştirmiş, kendisini tek varis olarak görmüş ve tıbba ilişkin diğer uygulamaları alternatif adıyla dışlamıştır. Bu nedenle, 'Alternatif Tıp' terimi, gerçek olanın Modern Batı Tıbbı olduğunu kabullenmekten başka bir şey değildir. Oysa ötekileştirilen tıp sistemleri zaman içerisinde gösterdiği etkinlik ve etkililik sayesinde binlerce yıldır varlığını sürdürebilmiştir. Bu sistemin temel zihniyeti, şifa üzerine kurgulanmıştır. Modern Batı Tıbbı'nın temeli ise diğerini yok etme üzerine kurgulanmıştır. Bu durum, çeşitliliğe tahammülsüz, kendisini merkeze alan ve 'alternatif' olacaksa da kendi kontrolünde olmasına müsaade eden bugünkü Batı uygarlığının gelişmesiyle paraleldir.

Sonuç itibariyle, ben insanın doğanın bir parçası/kendisi olduğunu söylüyorum. Doğadan koptukça, kendimizden de uzaklaşıyoruz. Bedenlerimiz ve ruhlarımız, aşırı tüketim ve bunu sağlamak için sarf edilen üretme çabasının içinde kayboluyor.

Peki ilk adımlarımız ne olacak? Beden, zihin ve ruh dengemize göre önceden önlemler almak... Kendimizi iyileştirmeye çalışmak, bütüne yaptığımız bir iyiliktir bu açıdan.

Hayata olumlu bakarak, kendinizle ve âlemle barışarak ve çevrenizdekilere gülümseyerek işe başlayabilirsiniz...

Titreşim Tıbbı ile çalışan hekimler, Geleneksel Çin Tıbbı'nın enerjik ve işlevsel yapısı hakkında derin, detaylı ve kapsamlı bilgiye sahip olmalıdır. Çünkü bu bilgi tam olmadan, doğru teşhise ulaşmak ve tedavi uygulayabilmek mümkün olmayacaktır.

Günümüz ana akım tıbbı, bedeni klasik olarak önce anatomik, sonra fizyolojik olarak tanımlar, bedeni öncelikli olarak işlevsel bir bütün olarak anlamaya ve tedavi etmeye çalışır.

Titreşim Tıbbı ise insan bedenini, en başından, anatomik olarak değil, işlevsel bir anlayışla açıklar. Zihin-beden bütününde süreçlerin nasıl bir etkileşim içinde olduğunu anlamak, bedenin anatomik yapısını anlamaktan daha önceliklidir.

Peki bütüncül yaklaşımla biz aslında neyi hedefleriz? Elde edilen bilginin sağladığı en önemli avantaj bir rahatsızlığın tedavi edilebilmesi için fiziksel sebebinin ne olduğunun bilinmesi, yani tıbbi teşhis zorunluluğu olmamasıdır. Hastalığa teşhis koymadan önce, o hastalığın altında yatan temel nedenleri ortaya çıkarmayı, hatta hastalık kendini göstermeden bedenin ilk verdiği ipuçlarından, hastalık oluşmadan, sorun daha başlamadan onu yok etmek, asıl amaçtır.

"Bir derdim var,
bin dermana değişmem!"
Şah Hatayî

Hastalıkla Savaşmayın...

Hakikate karşı duruşumuz ile şifanın elde edilmesi birlikte yürüyen süreçlerdir. Her insanın kendine has bir yolculuğu vardır ve bu yolculukta ulaşılacak son herkes için farklı olacaktır.

Bizim amacımız bu nedenle, hastalıklar ile savaşmak değil, insanın gelişimi için ondan yararlanabilmek, onu kullanabilmek olmalıdır. Hastalıklar üzerinden birçok bilgiye ulaşabiliriz. Derdimizi sevmeli, onunla yaşamanın bir yolunu bulmalıyız.

Bedenimizde ortaya çıkan belirtilerle, gerçek hastalığımızı fark edip; şifaya doğru bize kılavuzluk yapacak bir dostu keşfedebiliriz. Bizim öğrenmemiz gereken şey, belirtilerin çok daha derinlerine bakmak, bunların neye işaret ettiklerini anlamaktır.

Hiçbir olayın tek başına bir anlamı yoktur. Onun ne ifade ettiği, yalnızca olayı yorumlamak ile mümkündür. Olayları yorumlamayı bıraktığımız zaman, varoluş amacımızı yitiririz. Fakat olayı doğru yorumlayabilmek için ona uzaktan bakmamızı sağlayan farklı bir referans noktasına ihtiyaç vardır. Metafizik bir referans sisteminden yararlanabilirsek, fiziksel ve görülebilir dünyamızı daha doğru anlamlandırabiliriz.

Yolculuk boyunca bizlerin en büyük yardımcıları, sembollerle düşünebilme yeteneğimiz, hayallerimiz ve çağrışım gücümüz olacaktır.

Hastalığın yaşattığı ıstırapların anlamını sorgulamalı ve çaresini aramalıyız. Fakat bu konuda dikkat etmemiz gereken çok önemli bir şey vardır. O da, çaresini aramak ile hastalıkla savaşmayı birbirine karıştırmamaktır. Bu yanlış anlamaya düşersek, hastalıkla savaşmak ye-

rine kendimizle savaşmış oluruz ve bu savaşın kaybedeni her zaman biz oluruz.

'Hastalık yoktur, hasta vardır' ve bu nedenle bizim amacımız, hastalığı değil, hastayı tedavi etmektir. Nasıl ki sevdiğimiz her şey bizi yüceltirse, savaştığımız her şey de bizi yenilgiye uğratır.

"Parmağıma değil,
gösterdiğim şeye bak!"
Mevlana

Hastalığın Hakikati

Her hadisenin, işaret ettiği görünenin ötesinde farklı bir anlamı daha vardır, bize düşen onu yakalamaya çalışmaktır. Hastalıklarda yalnızca onun belirtilerine bakarsak, işaret ettiği anlamı göremeyiz. Görüneni hakikatin kendisi sanmak, yanılsamadan başka bir şey olmazz

Gerçeklik ve algı konusunda, insanlık tarihi boyunca düşünürler, aynı düşünceleri farklı anlatımlarla dile getirmişlerdir. Aslında Platon'un *Devlet* isimli kitabında anlattığı 'Mağaradakiler' metaforu, Chuang-Tzu'nun rüyasında kelebek olduğunu görmesi ile ilgili anlatımı ya da İbn-i Arabi'nin 'rüya' ve 'ayna' temsilleri ile anlattıkları, onların algı ve hakikat konusunda düşündükleri birbirinden pek farklı değildir.

Platon, *Devlet* adlı kitabında 'Mağaradakiler' metaforunu şöyle anlatır:

"Yer altında bir mağara düşün. Mağaranın kapısı bol ışıklı bir yola açılıyor, ama mağarada oturan insanların kolları, boyunları ve bacakları zincirlerle bağlanmış, sırtları da ışığa çevrilmiş; öyle ki sadece karşılarındaki mağara duvarını görüyorlar, başlarını arkaya çeviremiyorlar, kendilerini bildikleri andan beri de burada böylece oturmaktalar.

Düşün ki, sırtlarının arkasındaki ışıklı yoldan bir sürü nesne geçiyor, ışık bu nesneleri mağaranın duvarına yansıtıyor. Şimdi bu adamlar sadece mağaranın duvarına yansıyan hayalleri görebilirler, o hayalleri meydana getiren gerçek nesneleri göremezler; değil mi?

Demek ki, bu adamlar birbirleriyle konuşabilselerdi duvarda gördükleri hayallere bir takım adlar vereceklerdi, çünkü bu hayalleri gerçek sanmaktadırlar. Aslında bu adamların gözünde gerçeklik, asıl gerçeklerin duvarda yansıyan hayallerinden ya da gölgelerinden başka bir şey değil.

Şimdi bu adamlardan birinin zincirlerini çözüp ayağa kalkmasına ve başını asıl gerçekliklere çevirmesine izin verelim. Gözleri bol ışıktan kamaşır ve asıl gerçeklikleri göremezdi, değil mi? Dahası, kamaşan gözlerini yeniden duvara çevirirdi ve duvardaki hayallere rahatlıkla bakardı. Ama isterse gözlerini yavaş yavaş alıştırarak asıl ışığın kaynağına da bakabilirdi. İşte o zaman arkadaşlarıyla gördüğü şeylerin birer hayalden ibaret olduğunu, asıl gerçeklerin o an gördükleri olduğunu anlarlardı.

İşte, gözümüzle gördüğümüz bu dünya o mağaranın duvarıdır, arkasındaki ışığa bakabilen insan da algısını hakikate çeviren bilgedir."

Şimdi, burada bir duralım; işte hastalıklar da böyledir; fiziki bedende ortaya çıktığında, mağara duvarına yansıyan gölgeler gibidirler. Oysa asıl olan, arkadaki ışık kaynağı ve önünden geçen hareket halindeki nesnelerdir. Elbette duvara bakmak, onu gerçeklik zannetmek kolay ve sıradan olandır. Ama biraz zahmet edip, arkamıza dönecek olursak, Hakikati anlama çabasını görürüz. Gördüğümüzün algılarımızdan başka bir şey olmadığını da anlayabiliriz.

Ya da Çinli bilge Chuang-Tzu'nun 'Kelebek Metaforu', binlerce yılın ötesinden seslenir ve hakikatin mahiyetini oldukça naif bir şekilde dile getirir. Anlatıldığına göre, rüyasında kendisini kelebek olarak görmüş ve uyanınca kendi kendine sormuştur:

"Acaba ben rüyasında kelebek olan bir insan mıyım yoksa şu an mı rüyadayım ve kendimi insan sanan bir kelebek oldum?"

Chuang-Tzu'dan binlerce kilometre ötede ve 1.500 yıldan fazla zaman aradan sonra, İbn-i Arabî *Fusûsu'l-Hikem* adlı kitabında şöyle demektedir:

"Hakk, bütün sûretlerde tecellî edendir. Bir sûret diğerinin aynı değildir. Sanki tek hakikat ayna makamında bulunmuştur." Tüm bu süreci ayna metaforuyla bize anlatır. Hakikat aynada tecelli etmiştir. Orada kendi suretimizi gördüğümüzde onun hakikat olduğunu biliriz ama o yansımanın var olması için, önce bizim var olmamız gerekir. Yansıma, aslına mahkumdur. Tıpkı, yaratılanın bir Yaradan'ın varlığına ihtiyacı olması gibi. Her şey bir arada anlamlıdır. Hakk, âlemlere muhtaç değildir ama biz onu anlamak için bu hakikate bakmaya muhtacız.

Aynada görünen ile gerçek varlığın aynı şey olduğu ama birinin

Vacibul Vücud, yani olmazsa olmaz varlık, görünenin ise tecelliden başka bir şey olmadığı anlatılır.

Sonuç olarak; sadece görünene bakarsak, aldanırız ve yanılırız. Görünen, asıl olana ulaşmak için referanstır. Ona bakarak, gerçeğe giden yolda mesafe kat edebiliriz.

Buradan yola çıkarak, fiziki bedende ortaya çıkan hastalık belirtilerine yani aynaya da bakmak suretiyle, kişinin zihinsel, duygusal ve ruhsal bedeninde yolunda gitmeyen şeylerin neler olduğuna yönelik bir metaforu yakalayabiliriz. Her hastalığın işaret ettiği bir üst anlam vardır. Bu anlamı yakalayamazsak, hastalıklar ıstırap verici birer unsur olmaktan başka bir işe yaramazlar.

"Derman arardım derdime,
derdim bana derman imiş..."
Niyazi Mısri

Hastalık mı? O da Ne?

Farklı disiplinlere göre hastalığın farklı tanımlamaları vardır. Fakat farklı olmakla birlikte, hepsinin ortak bir paydası da vardır.

Modern tıp düşüncesine göre hastalık, vücudumuzdaki çeşitli organlara ilişkin olarak ölçülebilen, objektif bazı belirti ve bulgularla tanımlanabilen bozukluklardır.

Hasta gözüyle hastalığı tanımlayacak olursak; hastalık, öznel bir durumdur ve fiziki bedendeki ya da ruhsal durumdaki olağan dışı değişiklik ve rahatsızlıklardır.

Tüm bunların dışında, hastalık bir anlamda hekim ve hastalık tanısı konan kişi tarafından oynanan sosyal bir roldür. Hal böyle olunca da, hastadan beklenen bir davranış kalıbı söz konusudur.

Günümüzde sağlığın tanımı, hastalık üzerinden yapılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre *"Sağlık, sadece hastalık ve sakatlık halinin olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik hali"* olarak tanımlanmıştır. Her ne kadar 'tam' denilen iyilik halinden ne kastedildiği çok açık olmasa da genel anlamda bu tanım referans olarak alınmaktadır.

Modern Batı Tıbbı hastalığın ve sağlığın tanımlanmasında, Hipokrat'ı, eksen almakla birlikte, bugünkü görünen şekli, ondan çok uzakta kalmıştır. Bunun altında yatan en temel neden, artık Modern Batı Tıbbı'nın, bir '**tıp endüstrisi**ne' evrilmiş olmasıdır. Söz konusu tıp endüstrisi, öncelikle yaşayan her bireyi 'hasta' olarak nitelendirmekte ve buradan yola çıkmaktadır. Endüstrinin tek amacının kazanç olduğu düşünülürse, neden herkesi hasta olarak kabul ettiği kolayca anlaşılacaktır. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına bakacak olursak da, sağlıklı

olarak tanımlanacak bir insan bulmak oldukça zor görünmektedir.

Gerçekte Hipokrat'ın Doğu Tıbbı ile ortak paydalarının çok daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Hipokrat'a göre sağlık ve iyilik hali, insanın çevresindeki ısı, rüzgar, toprak, yiyecekler ile kendisine ait olan yeme-içme alışkanlıkları, cinsel yaşam, çalışma ortamı gibi bir dizi özel şartlar arasındaki dengeden oluşmaktadır. İnsanın çevresi ile etkileşimine bağlı olarak kurulan iç dengesi, dört sıvı; kan, balgam, sarı safra ve siyah safra ile kendini göstermektedir. Bu ilişkiye, çok daha önceki dönemde Doğu'da gelişen Geleneksel Çin Tıbbı'nda da rastlanmaktadır.

Sonuçta hastalık, bedendeki uyumun bozulmasıdır. Tüm canlılarda homeostazis adı verilen bir ahenk ve uyum vardır. İşte bu anlamıyla hastalık, dengede olan bir düzenin tehlikeye girmesidir. Bu uyum kaybı önce bilincimizde bilgi boyutunda ortaya çıkarken daha sonra bedenimizde titreşimlerin bozulması olarak kendini gösterir. Bedenimiz, bilinçte oluşan tüm işlev ve değişikliklerin gerçekleşme alanıdır. Biz eğer bilincimizde bir dengesizlik yaşarsak bu fiziki bedenimizde görünen bir hastalık olarak ortaya çıkar ve deneyimlenir. Bu nedenle bedenimizin hasta olduğunu söylemek doğru değildir. Hasta olan beden değil, insandır. Sadece belirtiler önce bedende görülmektedir.

İyileşme ise bozulan dengenin yeniden sağlanmasıdır. Bu nedenle hastalığı istenmeyen bir durum olarak görmek yerine, insanın hayatındaki anlamlı bir 'dramatik kriz', insanın dünyadaki varoluş biçimi veya dünyayla karşılıklı etkileşimi olarak görmek daha sağlıklı bir bakış açısı sağlar. İyileştirme, bu krizin gizli niyetini keşfetmeyi gerekli kılar.

"Uzun ince bir yoldayım
Gidiyorum gündüz gece
Bilmiyorum ne haldayım
Gidiyorum gündüz gece..."
Aşık Veysel

Yolcu Yolunda Gerek...

Metaforik bir anlatım ile; yol, yolculuk sembollerinden yola çıkıp, hayat yolculuğunda, önümüze çıkan hastalıkların mahiyetini ve amacını anlamaya çalışacağız.

Modern tıp, insanların kendi gerçeklerini yaşama, sorunlarını çözme iradesini tüketmektedir. Günümüzde sağlıkla ilgili oluşturulan sistem, hemen hemen tüm dünyada, modern tıbbın etkisi altındadır. Sağlıkla ve hastalıkla ilgili süreçleri, tıbbi terimlerle algılama ve bu çerçevede değerlendirme eğilimi artmaktadır. Dar kapsamlı bilgi ve uygulamalarla, pahalı buluşlarla insan ömrünü uzatma uğraşı içinde olan modern tıp, insanın kaliteli yaşama potansiyelini kullanamamasına neden olmaktadır.

Tıp dünyasındaki muhteşem(?) gelişmeler, hem insanlığın hem de tıp endüstrisi mensuplarının gözlerini boyamaktadır. Buradan yola çıkarak, hastalıkların insan ve toplum üzerindeki sosyolojik ve psikolojik izdüşümlerine ve etkilerine modernist bakış açılarından kurtularak değerlendirme yapma zorunluluğu, her zamankinden daha fazla önemlidir.

Hepimiz sahip olduğumuz olgunluk düzeyine göre bir şuur, bilinç ve düşünce taşırız. Düşüncelerimiz hayat tarzımızı, onu anlayabilme ve hissedebilme kapasitemizi oluşturur. Hayatı anlama/kavrama şeklimiz, algılamalarımız ve düşüncelerimiz olgunluk seviyesine göre farklılıklar gösterir. Olgunlaştıkça düşünceler de kalite kazanır ve bunun sonucu olarak insan varlığın mahiyetini anlamaya, görmeye, işitmeye başlar.

Hayatta varoluşumuzun amacını mecazi olarak 'yol ve yolculuk'a benzetebiliriz. Bir yerden bir yere, bir şeyden bir şeye, bir halden bir hale doğru, her eylem, her durum, yol ile karşılanabilir. Burada 'yolculuk' her ne kadar zaman ve mekân içinde sıradan bir yer değiştirme anlamı taşısa da, insanın mevcut fiziksel varlığını bir tarafa bırakıp, ruhsal bir tecrübe yaşamasıdır. İnsanı yani yolcuyu olgunlaştıracak, onu değiştirip/dönüştürecek olan bu seyahat, oldukça zorludur.

Bazı insanlar, kendi kişisel gerçekliği doğrultusunda, kendilerine sunulan sembolleri okuma becerisini kazanır, dolayısıyla yolculuğu hedefine ulaşmış olur. Sonuçta hedef, kamil insan olmaktır. Elbette her yolculukta olduğu gibi kâmil insan olma yolundaki çabanın bir rotası ve bu yolun kuralları vardır.

Sanskritçedeki 'evren yasası' da bize bu yolculuğu işaret eder. Tekerlek anlamına gelen çakra, evrendeki enerjinin bedene akışını sağlayan yoldur. Çakralar, evrensel yaşam enerjisinin bedendeki yol haritalarıdır. Yaşam enerjisi fiziksel bedene, çakra, nadi ve meridyenler vasıtası ile akar ve vücuttaki organları, hücreleri besler.

Çakralarda blokajlar oluşup akış kesildiği zaman, bedendeki salgı bezleri ve onlara bağlı organlar, fonksiyonlarını tam olarak yapamazlar ve işte o zaman fiziksel bedenimizde hastalıklar oluşmaya başlar. Uzakdoğu kökenli alternatif şifa uygulamaları da bu yolları açma tekniklerinden başka bir şey değildir.

Yol ve yolculuk kavramlarına bir de İslam dini üzerinden bakalım. Burada 'din' kavramı en temelde yol anlamını içerir. Al'i İmran Suresi 17. Ayette, Allah katında tek dinin/tek yolun yalnızca İslam olduğu söylenir. İslam'ın dolayısıyla ana kaynağı olan Kur'an'da odak kavramlardan bir tanesi 'hidayet' kelimesidir. Arapça'da kelimenin kökü 'He-da'dan gelir. Aynı şekilde Allah'ın sıfatlarından birisi de Hâdî'dir. 'Hâdî' olan yalnızca Allah'tır. Arap dil semantiğinde Hâdî kelimesi kullanılmakta olan bir kavramdı. Araplar da bir kervan bir yerden bir yere gideceği zaman hâdî adı verilen kılavuzlar vardı. Parasını verip bir hâdîye tabi olursan, o kervanı en güvenilir yoldan ulaşmak istediğin yere götürecektir. Vahiy öncesi dönemde de Araplar hâdî'nin ne anlama geldiğini biliyorlardı ve vahiy ile birlikte Allah, gerçek hadi olanın

kendisi olduğunu ve Kerim olan Kur'an'ın hidayet/yol gösterici bir kitap olduğunu söyledi.

Kavramsal olarak dalalet, hidayetin zıddı ve yolunu kaybetmek, hiç yol bulamamak, şaşkın şaşkın dolaşmak anlamlarını içerir. Bununla birlikte gayy ise, rüşt kelimesinin zıddı olarak akıl istikametini yitirmek anlamında kullanılır. Gaflet ve dalalet içinde olanlar, yoldan çıkanlar, yolunu yitirenler, hıyanet içinde olanlar yani hainler ise yoldan çıkartanlardır. İnsanoğlunun yeryüzü serüvenini, âlemi ve sonrasını sorgulaması binlerce yıldan günümüze gelen bilgilerle süreklilik arz etmektedir. İnsanın kendini sorgularken onu Yaradan'a yaklaşma, onun rızasını kazanma, sonsuz huzuru yakalama maksatlı içsel yolculuğun tarihsel derinliği de çağlar ve dönemler içinde şekil itibariyle farklı gibi gözükse de özünde aynıdır.

İnsan, bu yolculuğa çıkmak suretiyle kendini bir mücadelenin içinde bulmuştur. Ancak kendisinde olan ilahi bilinci deneyimleyebilme imkânını yakalayabildiği zaman bütünlüğü anlayabilecektir. Hakikat yolundaki bütün yolculukların temelinde yatan ana prensip, mana âlemi tarafından insanların önüne konan ve çoğu kişi tarafından görülemeyen 'işaretleri' görme, okuma ve onları yorumlamadır.

Yoldan çıkmak/fısk, hedefi kaybetmektir. Hedefi kaybeden amaca/olgunluğa ulaşmaz. Yoldan çıkanın başına kazaların gelmesi kaçınılmazdır. İnsanın nefsinde gerçekleşen hadiseler, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak tecelli eder. Hepsi birbiriyle bağlantılı ve ilişkilidir. İnsan, hayat serüvenini sürdürürken, hakikat ile karşı karşıya gelir. Hakka/hakikate karşı duruşu kabul/ikrar ya da yalanlama/inkâr şeklinde gerçekleşir. Hakikati kabul bizi doğru yolda götürürken, yalanlama bizleri şarampole yuvarlar.

Hayat serüveninde karşımıza çıkan hastalıklar aslında bizler için bir uyarı bir kılavuz niteliği taşır. Hastalık olarak ortaya çıkan fiziksel bedenimizdeki belirtiler, hastalığın yalnızca fiziksel bedenimize ait olduğu konusunda bizleri yanıltabilir. Oysa insan denen varlık fiziksel, zihinsel/mental duygusal/emosyonel ve ruhsal/spirütuel bedenlerden oluşur. Ayrıca içinde yaşadığı evren ile doğrudan ilişkilidir. Fiziksel bedende ortaya çıkan hastalıkların neyin ifadesi olduğunu anlamamız için insan ve hayat serüveni üzerine doğru bir bakış açısı edinmeliyiz.

"Hoşça bak zâtına kim zübde-i âlemsin sen
Merdüm-i dîde-i ekvân olan âdemsin sen
(kendine iyi bak çünkü âlemin özüsün sen)."
Şeyh Gâlib

Küçük Bir Evren Olarak 'İnsan'

Evrenin merkezinde 'İnsan' vardır. O halde kendinize dikkatlice bir bakın, siz âlemin özüsünüz. Siz varlıkların gözbebeği olan insansınız. Hal böyleyken, insanı yalnızca fiziksel bedenden ibaret görmek, bir makine düzeyine indirgemek, sıradanlaştırmak ve basitleştirmek, onun ve onda gelişen olayların farkına varmamızı zorlaştırır.

Hastalıkta ortaya çıkan klinik belirtileri, hastalığın kendisi olarak düşünmek büyük bir yanılgıdır. Zira belirtiler ortaya çıkmadan önce hastalık o kişide zaten başlamıştır. Bunu bir bardağın suyla dolması ve taşmasına benzetebiliriz. Zira bardağın taşması için dolması gerekir. İnsanın fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak yaşamış olduğu travmalar, bardak misali dolar ve zaman içinde taşar. Yani hastalık olarak belirti vermeye başlar. Şifanın sağlanması için insan fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak arınmalıdır. Yani bardağın boşaltılması zorunludur. Bardağı boşaltmadan/detoxu yapmadan sadece taşan damlaları önlemeye çalışmak, yalnızca hastalığın belirtilerini ortadan kaldırmaktır. Belirtileri düzeltirsiniz, ama aslında hastalık o kişide devam etmektedir.

Şimdi bu noktada öncelikle yapılması gereken, 'fiziksel bedenimizde ortaya çıkan belirtileri ile birlikte hastalığın, kendi içimizde olup bitenlerle ilgisi nedir' sorusuna yanıt bulmaktır. Eğer bu ilgiyi/ilişkiler ağını kurabilirsek, ona ve hastalıkların oluşumuna yönelik doğru tespitler yapabiliriz. Bu ilişkiyi anlatmakta Doğu felsefesinde yer alan bir temsili kullanacağız. Söz konusu felsefenin sahipleri, fiziksel bedenimizi ve onu sürdürdüğümüz hayat serüvenimizi anlatırken 'At Arabası' gibiyiz diyorlar.

Evet, Doğu felsefesinde hayat serüvenini anlatmak için sıkça başvurulan bir temsildir. Bu at arabası, hayat yolunda ilerleyen insanı anlatmaktadır. Gözümüzde canlandırmaya çalışalım. At arabasının dört tekeri vardır. İkisi önde ve küçük olan tekerlerdir. Bunları ön kollarımız olarak düşünebiliriz. Arkada ise büyük ve kalın tekerler vardır. Bunlarda yükü çeken ayaklarımızdır. Gövdemizin en güvenli ve merkezi yerinde korunaklı bir yerde gizemli bir yolcu taşınmaktadır. Bu yolcu 'can'dır, iç sesimizdir. Ruh olarak da isimlendirebilirsiniz. Arabayı kullanan bir arabacı vardır. Bu da zihindir. Arabacı tarafından yönlendirilen ve biri siyah diğeri de beyaz iki at düşünelim. Bunlar bir diğerinin zıddı olan karşılıklı duygularımızdır. Her ne kadar arabacı tarafından kontrol edilse de, bazen başına buyruk davranabilmektedirler. At arabası hedefe doğru güvenlikli bir şekilde gitmek için yola koyulmuştur. Kısacası ruh, hayat yolunda ilerlemek için üzerine üç parça kıyafet almıştır. Bunlar fiziksel bedenimiz, zihin ve duygularımızdır. Hepsi birlikte kimliğimizi oluşturur.

Taşlı ve toprak bir yol düşünelim. Doğal olarak yolda çukurların ve tümseklerin, virajların ve yokuşların olması kaçınılmazdır. Bazen düz, pırıl pırıl bir yol olabileceği gibi, zaman zaman da keskin virajlar ile birlikte uçurumlar bizi beklemektedir. Kimi zaman hayatın akışına kendimizi bıraktığımız inişli yollar kadar, nefes nefese kalacağımız yokuşlar da kaçınılmazdır. Arabamız her zaman gündüz aydınlığında yol almaz. Bazen zifiri karanlıkta yol almaya çalışırız. Ayrıca bu yolda ilerlemek kuralsız değildir. Uyulması gereken kurallar/uyarılar yol kenarında sürücünün dikkatine sunulmuştur. Yol koşullarına göre hızımızı ayarlayacağımız limitler belirlenmiştir. Limitlerin aşılması durumunda kaza yapmak kaçınılmazdır. Yolda ilerlerken gece ve gündüz birbirini takip eder.

Arabacı ruhuna/iç sesine kulaklarını tıkadığında yolculuğun bir amacı kalmaz. Gidilen yolun anlamı olmayınca arabacı duygularını yani atları kendi istekleri doğrultusunda kullanmaya başlar. Haz odaklı istekler yolculuğu hedefinden saptırmaya başlar. Atların hor kullanılması yorgunluğa sebep olur. Durmaksızın yapılan koşu beraberinde oluşan gürültü iç sesin yani yolcunun duyulmasına engel olur. Hayat

yolunda giderken yoldan sapmamak için yapılması gereken en önemli şey 'durmak' tır. Durmak iç sesi duyabilmek için şarttır. Durmazsak duyamayız. Durmazsak, çılgınca koşuya devam edersek atlar çatlayabilir. Azgınlaşan atlar bu kez arabacının yani zihnin kontrolünden çıkar ve kendi başına buyruk davranmaya başlar. Bu atların sürdürdüğü bir yolculuğun kaza yapması yani hastalıklar kaçınılmaz hale gelir.

Azgınlaşan duygular bazen yalnızca bir tekerleğin çukura saplanması sonucu kırılmaya yol açar, bazen de uçuruma yuvarlanmasına ve arabanın parçalanmasına neden olabilir. Arabacı (zihin) ile atlar (duygular) ve bunlara yol gösteren yolcu (ruh/iç ses) arasında doğru bir iletişim sağlanmadan sadece arabanın tekerini tamir etmeye kalkmak, geçici bir çözümdür. İnsanı yalnızca fiziksel bedenden ibaret gören tüm materyalistik yaklaşımlar insana/insanlığa bir çözüm getirecek kılavuzluk yapamazlar. İstek ve duygularının kontrolü altına girmiş olan arabacı artık istediği yöne değil, atların istediği tarafa gidecektir.

Kur'an çoğu zaman, ne yaptığını bilmeyen, bir yol tutturup giden ama nereye ne için gittiğini de pek bilmeyen, kendisine çeki düzen veremeyen, çoğu zaman 'Araf'ta kalıp da tarafını bulamayan insanı, yalnız başına kaldığı zamanlar ruhuna sitemle 'bu gidiş nereye' anlamında, Arapça 'fe eyne tezhebun' diye çok latif ve veciz bir şekilde uyarır. İncil'de ise bu ifade, Latince 'Quo vadis' olarak kullanılır.

"Hastalık, her şeyden ziyade,
sağlığı korur."
Goethe

'Hastalanmadan' İyileşemezsiniz!

Araba, bu hayat serüvenini tamamlamak üzere yola çıkan yolcunun bu süreçte kullandığı bir araçtır. Bu yüzden amacına ulaşmak için güvenli ve kaliteli bir yolculuk olmalıdır. Hastalık olarak tanımlanan ve fiziksel olarak tespit edilebilir problemler birçok nedene dayanabilir. Bu yüzden insana yaklaşırken basit bir bakış açısıyla konuya bakamayız. Kapsamlı olarak değerlendirmeli ve çözüm yollarını da bütüncül olarak bulmalıyız. Herhangi bir hastalığı, örneğin peptik ülseri sadece midenin bir rahatsızlığı olarak görürsek, yapacağımız tedavi geçici olur ve hastayı tam olarak şifaya kavuşturamayız. At arabası örneği üzerinden gidersek; kırılan bir tekeri tamir ederiz ama onun kırılmasına neden olan duygularımız ve zihnimiz arasındaki iletişim bozukluğunun farkına varmazsak, tekerlek yeniden kırılır ya da başka bir sorunlara yol açar.

Hastalık olarak belirti vermeye başladığında, insana hasar veren olayların ileri bir safhaya ulaşmış olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumda yapılması gereken, arınmadır. Arınma dediğimiz işlem fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak sürdürülmelidir. Ancak bu süreçte arabacı, arabayı mutlaka durdurmalıdır. Belki de burada hastalığın bize sağladığı yarar, çılgınca tüketen ve azgınlaşan insanın, durması gerektiğini öğrenmesidir. İnsan olarak bizler unutkan varlıklarız. Hayat serüveni insanı öyle bir kuşatıyor ki, nereden geldiğimizi ve nereye gideceğimizi kolaylıkla unutuyoruz.

Hastalık insana unuttuklarını öğretir. Hedefi unutup sadece yola odaklanırsak, oyalanırız. Oysa insanın hedefinden kopması, varoluş amacıyla çatışma yaratır.

Peki hastalık kavramını tek başına fiziksel bedenimizde ortaya çıkan birtakım belirtiler olarak düşünebilir miyiz?

İnsanın hayat serüveni içindeki yolculuğu göz önüne alındığında, hastalığın sonuçlarının sadece ilgili şahsı değil aynı zamanda ailesini ve içinde yaşadığı toplumu etkilediğini rahatlıkla söyleyebiliriz. Dolayısıyla hastalık, aynı zamanda sosyolojik bir kavramdır. Bir hastalık ortaya çıktığında yalnızca ilgili organı değil tüm fiziksel bedeni etkiler/etkisi altına alır. Dolayısıyla aynı zamanda zihinsel, duygusal ve ruhsal bedenimiz de etkilenir. Zihin yeni duruma karşı reflex geliştirir, önlem alır. Duygularımızın yoğunluğu değişir, artar ya da azalır. Bunlar hastalığın ortaya çıkardığı yeni durumun sonuçlarıdır. İçimizdeki ses, bu hastalık ile bana verilmesi gereken ders nedir diye sorar. Tek başına ölümün en önemli hakikat olduğu bilgisinin hatırlatılması bile çok önemlidir. Sonuç olarak hastalık, hayatımızda bazı şeylerin yolunda gitmediğinin uyarısıdır. İnsana değişmek, düzelmek ve olgunlaşmak gibi çok önemli fırsatlar sunar.

Hastalığın görülebilir hale gelmesi belli bir zaman alır. Şartlar olgunlaşmadan hastalık ortaya çıkmaz. Bu nedenle kişide hastalık belirtilerinin olmaması sağlıklı olduğu anlamına gelmez. At arabası temsilini burada yeniden hatırlayabiliriz. Arabayı çeken iki attan söz etmiştik. Bu iki at Ying ve Yang olarak sembolize edilen siyah ve beyaz atlardır. Arabacı kurallara uyduğu müddetçe sorun yoktur. Ancak farklı ve olumsuz davranış biçimleri sergilediğinde, mesela olması gerekenden fazla sürat yaptığında, yoldan çıkmaya, görme keskinliğini kaybetmeye, duygusal sorunlar oluşmaya başlar. Olması gerekenden fazla üzüntü, kaygı, stres, gibi duygu bozuklukları, insan bedeninde kendini belli eder.

O halde, nasıl ki görünen âleme baktığımız zaman, onda nelerin nasıl tecelli ettiğini düşünmek suretiyle, evrende var olduğumuzu hissediyorsak, bedenimizde var olan hastalık belirtilerine bakarak, ardındaki zihinsel ve duygusal problemleri sorgulayabiliriz. Nasıl ki, âlemi sorguladığımızda gafletten, hakikate uyanıyoruz, aynı şekilde kendimizi sorguladığımızda, hayatımızda yolunda gitmeyen şeylerin neler olduğunu anlamak ve şifaya yaklaşmak mümkündür.

"Gafil gezme şaşkın, bir gün ölürsün
Dünya kadar malın, olsa ne fayda?"
Kul Himmet

İnsanı Ateş Değil, Kendi Gafleti Yakar

İnsan kendisinin ve evrenin hakikatlerinin farkında olmalıdır. Aksi büyük bir gaflettir. Gaflet; basit, sıradan bir unutma hali değildir ve sonuçları itibariyle insanda ağır pişmanlığa neden olabilecek bir durumdur. Hastalıkların ana sebebi olarak gördüğümüz ve unutma hali olarak tanımladığımız 'gaflet' bizim için çok önemlidir.

Hayata yüklediğimiz anlam, insanda farkındalığın oluşmasıdır, yani deyim yerindeyse hayatın hakikatine ermektir. İnsan gaflet halinde ise, farkında değil demektir. Farkına varmak, kendinin bilincine ulaşmaktır. Amacımız kendimizi bilmek ise, yapılması gereken şey doğal olarak gafletten uzaklaşmaktır. Yaradan'dan gafil olmak ile etrafımızda olup bitenlerden gafil olmak felsefi anlamda aynı şeylerdir. Kendi varlığından gafil olan kimselerin, herhangi bir şeyin farkında olmaları beklenemez. O halde hayat yolu, farkındalığın oluşması için süren bir yolculuktur. Farkına varamayanlar yani gafiller için hayat serüveninin bir anlamı kalmamıştır. Buradaki temel problem, insanın kendisini ve araması gereken şeyin ne olduğunu unutmuş olmasıdır.

Beden kalıbına girip yeryüzüne inen insan, kendi gerçeğini unutmuştur. Ne yazık ki garip kalmış ve gurbete mahkûm olmuştur. Gurbet bir ayrılık halidir. Bu yüzden gurbetteki insan, huzursuz, doyumsuz ve rahatsızdır. Bu huzursuzluktan ve rahatsızlıktan kurtulmanın tek çözümü vardır, o da vuslattır. Aslını unutan insanın, gerçekte neyi arıyor olduğunu bilmesi mümkün değildir. İnsan kelimesinin Arapça-

da 'nisyan' kelimesinden türediği ileri sürülür. Nisyan, unutmak demektir, insan da unutan olur yani unutan bir varlıktır. Unuttuğu için, insana sürekli hatırlaması telkin edilir. İnsan varacağı yeri unutmadan yaşamalıdır.

Molla Sadra'ya göre, her kişinin ölümü o kişinin kendi ruhunun aynasına yansıyan kendi gerçekliğine uyanmasıdır. Ölüm uykudan uyanma olduğuna göre, hayat denilen şey de bir rüyadan ibarettir. Hepimiz uykumuzdayken gördüğümüz rüyanın gerçekliğinden kuşku duyamayabiliriz, ancak bunun bir rüya olduğunu, uykumuzdan uyandığımız zaman anlarız. Hayatın içerisinde insanın, varoluş amacının farkında olması ve asli misyonunu hatırlamaya yönelik eylemlerin içinde yer alması gerekirken, gaflet halinde olması da genel anlamda hastalıkların temel sebebidir.

İnsanı kendisine yabancılaştıran, kendisini unutturan her türlü davranış, gerçekte hastalıkların en önemli sebebidir. Hastalığı yalnızca fiziksel belirtiler olarak görmemeliyiz. Hastalık bir bütündür hem fiziksel, hem zihinsel hem de duygusal olarak gerçekleşir. Bu bağlamda insanın hayat yolculuğunda bazı şeylerin yolunda gitmemesinin altında yatan en önemli şey, ne için yola çıktığının unutulmasıdır, yani gaflettir. Gaflet yanılmaktır, dolayısıyla hastalığın kendisidir. Hastalığın fiziksel belirtilerinin ortaya çıkması ve insanda oluşturduğu etki, aslında o kişiye hatırlatıcı bir mesajdır. Ancak bu mesaj alınmayıp, yalnızca fiziksel belirtilerle uğraşırsak, elimize geçen fırsatı kaybederiz. O halde gaflet hastalık ise, hatırlamak da iyileşmektir ve şifadır. İnsanda hastalığın fiziksel belirtileri birer hatırlatmadır, dolayısıyla hastalık iyileşmenin başlangıcıdır.

Olması gereken, insanın Hakk'ın, hakikatin bilgisine ulaşma çabasıdır. İnsan bunu bildiği zaman varlığın, dolayısıyla bilginin ve hakikatin tek olduğunu görecektir. Makrokozmos olan evren ile mikrokozmos olan insan arasındaki ilişki çok önemlidir. Zira insan evrenin özüdür, ruhudur, anlamı ve amacıdır. İnsanın bilincinde birliğe dönüş fikrinin unutulması halinde, hem bireysel hem de toplumsal hayatta sağlıklı olma hali kaybolur.

"İçime bakıp bir hiç olduğumu gördüğümde bu bir irfandır.
Dışarı bakıp her şey olduğumu gördüğümde, bu sevgidir.
Hayatım bu ikisinin arasında döner."
Sri Nisargadatta

Hayatın Ritmi

Makam denilince aklınıza ilk olarak ne geliyor?

Belki ilk olarak musikideki makamlar. Ancak, makam dilimizde pek çok farklı anlamlar da kullanılmaktadır. Yüzyıllardan beri makam sözcüğü bu coğrafyada vardır.

Burçların bulunduğu yerlere de makam denilmiştir. Ayrıca, on iki burç için on iki makam yani on iki ayrı müzikal kuralın kullanıldığı düşünülmektedir.

Tasavvuf düşüncesinde de, insanın ahlaki yönden kendini arındırması ve kemale ulaşması esnasındaki basamakları, durakları, aşamaları makam kelimesi ile anlatırız.

Hac tecrübesini yaşayanlar da bilirler ki, Kabe'nin hemen önünde Makam-ı İbrahim diye adlandırılan bir yer vardır. Burası 'Ben müslim olanların ilkiyim' diyen İbrahim (as) gibi olmak isteyenlerin durduğu yerdir. İster felsefi anlamda, isterse dini anlamda olsun, makam bir aşamayı, durumu, basamakları ve sükûneti ifade etmek için kullanılır.

Kadim kültürlerden günümüze kadar gelen musikinin nağmeleri ve ritimleri, belli prensiplere göre tertip edilmiş ve tanımlanmıştır. Filozofların neredeyse hepsinin musiki ile ilgilenmesi boşuna değildir. Eğer bilginin ve hakikatin tek olduğuna inanıyorsak, var olagelen her şeyin birbiriyle yakından alakalı olması gerektiğini kavrayabiliriz. Bu nedenledir ki geçmiş dönem filozoflar, matematik, astronomi, sağlık, şifa ve musiki konularıyla birlikte ilgilenmişlerdir ve bugün sahip olduğumuz pek çok bilginin temellerini böylece atmışlardır.

Bugünkü bilgilerimize göre, akustiğin temeli Pisagor'a aittir. Bir te-

lin uzunluğu ile sesin yüksekliği arasındaki ilişkiyi matematiksel olarak saptayan Pisagor, öğrencilerine belirli melodilerin insan bedeni üzerinde yarattığı belirli tepkileri öğretmiş; doğru düzendeki seslerin iyileşme sürecinde yarattığı hızlanmayı göstermiştir. Sokrates ise, müzikal tonların altındaki bilinçaltı etkisini; Aristo müziğin duyguları açığa çıkarmadaki gücünü, Eflatun ise ritmin, insan psikolojisi üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Sonuç olarak hepsi de müziğin ve ritmin âlem içinde gezegenlerin hareketleriyle aynı prensiplerle oluştuğunu düşünmüşlerdir. Gezegenler, güneşin etrafında belli yörüngelerde dolanırlar. Makro âlemde gerçekleşen bu olay, aynı şekilde mikro âlem de de ortaya çıkar. Atom denilen maddenin en küçük yapıtaşında da ortadaki bir çekirdek etrafında elektronlar ritmik ve simetrik olarak dönerler.

Dolayısıyla hepsinde bir uyum ve harmoni vardır. Işık ve ses de aynı kurallar çerçevesinde oluşmaktadır. Bu nedenle bir ressamın ya da müzisyenin eserinin hoşumuza gitmesi, aynı simetriyi ve uyumu yakalamış olmasından kaynaklanıyor olabilir. Sanırım bir insanı sanatçı yapan şey de, yaratılmış olandaki kozmik uyumu görebilmesi ve bunu eserine yansıtabilmesidir.

Şamanlar da âlem içinde doğru titreşimi vermek ve etkileşimi elde etmek için sesi kullanmışlardır. Davulun ritmik vurgusu sayesinde kişinin benlik ve rasyonel akıl egemenliğinin ortadan kalktığını gözlemlemişler ve uygulamışlardır.

Davul kişinin vücudunun yanında ya da yakınında çalınırsa, enerji alanında titreşim değişiklikleri üretirler, tıkanmaları önler ve enerjileri akıtmaya yardımcı olurlar.

Bilimsel olarak, dakikada yaklaşık 220 davul vurmanın, beyin dalgalarını hayal ve hayalperest deneyimlerle ilişkili olarak daha derin bir hale getirerek bilinç kaymasına neden olduğu, serotonin, endorfin ve dopamin gibi mutluluk verici hormonların kan dolaşımına salındığı ve kendini daha iyi hissettirdiği gösterilse de, şamanlar binlerce yıl önce bu gerçeğin farkına varmışlardır.

"Evren, maddeden çok,
müziğe benzer."
Donald Hatch Andrews

Kozmik Senfoniye Katılmak ya da Detone Olmak...

Bizler hayat yolculuğumuzu sürdürürken, her alanda rotamızı çiziyoruz. İnsan eğer insan olmanın gereklerini yerine getirmiyorsa, yani yaradılış gayesinden kopmuşsa, kendi kendisine haksızlık ve zulüm yapıyor demektir. Bu ahlaki zafiyet kendisini, insanın hem zihni hem de fiziki bedeninde açığa çıkartır. Yani insan yörüngesinden çıkmakla kendine zarar vermekte, ilahi senfoninin içinde yer aldığını unutmaktadır. Dolayısıyla senfoninin bir parçası değildir, 'detone' olmuştur.

Ses eğitimleri yapılırken kişi sürekli detone oluyorsa, mutlaka kulak eğitimine alınır. Zira kulak eğitimi olmazsa detone olmaya devam edecektir.

O halde alıcılarımızı açıp, bu ilahi melodiyi işitmeye çalışalım...

İnsanın hakikat karşısındaki duruşu ile sanat karşısındaki duruşu benzerlik taşır. Nasıl bir sanat eseri bir şeyi gizlilikten arındırma, açığa çıkarma işlevi görür ise, insan da hakikati görür, anlar, işitir, tecrübe eder. Aslına bakarsak, her sanat dalı aynı hakikat gibi, kendini bir şekilde görünür/zahir hale getirir. Eğer bu bir şiir ise söz ile, resim ise renk ve figür ile ama söz konusu musiki ise, bunun biçimlenişi ses ile olur. Tüm bunlar, insanı etkilemek suretiyle, onda değişik hisler uyandırır. Bununla birlikte yalnızca hisler uyandırmakla kalmaz, bir fikre yol açar ve düşüncenin aydınlanması ile birlikte hakikatin anlaşılmasına da yardımcı olur.

Gerçekçi bir evren bakışı oluşmadan, ne hakikat bilinci, ne de sanatsal faaliyetlerin yaradılış ile ilişkisi anlaşılamaz. Dinî, edebî ya da sanat ile ilgili her şey, aynı gerçeğe işaret ederler.

Dolayısıyla musikideki makam ile yaradılışın ahengi arasında bir bağlantının olduğunu söyleyebiliriz. Yedi kat gökler ile yedi nota sesi, yedi adet çakranın varlığı birbirinden bağımsız olabilir mi?

İlginçtir ki kadim uygarlıkların çoğunda musiki 'kozmik' yani göklerle bağlantılı olarak açıklanırken onun kozmolojik ahenginden bahsedilmektedir. Ahengin en yüksek basamağı Mutlak Varlığın kendisindedir. Ahengin en yüksek basamağında O olunca, hiyerarşik olarak tüm makamlarda 'O' tecelli edecektir. Zira 'O', 'OL' demiştir ve olmuştur. Dolayısıyla olmuş olan şey, bütünlük içinde uyum ve ahenk taşımaktadır.

İnsanın ruhunda ahenge ulaşma eğilimi yatmakta. Zira Allah, her şeyi belli bir uyum içinde, ölçülü ve idrak edilebilir şekilde yaratmıştır. Onun eserlerinde eksiklik ve düzensizlik bulmak mümkün değildir. Musikideki ahenk Yaradan ile ilgilidir. Düşünün ağlayan bir bebek bile güzel bir ses duyunca hemen sakinleşir.

Dünya çapında tanınan *El-Kanun fi't-Tıbb* adlı eseri yazan İbn-i Sina, musikinin insan bedenine etkisini incelemiştir. Tedavinin etkili olması, hastanın aklî ve ruhî dengesini artırmak için çevresinin sevimli hale getirilmesi gerektiğini keşfetmiş, bunun için de musiki dinletmenin en etkili yollardan biri olacağını ileri sürmüştür. Çalışmalarında kaynak olarak sık sık Farabî'ye başvuran İbn-i Sina, müzik notalarının insanın ruh hallerindeki iniş çıkışları temsil ettiğini tespit etmiştir. Ona göre müziği bize hoş gösteren, işitme gücümüz değil; o besteden çeşitli telkinler çıkaran idrak yeteneğimizdir. Yani, müziğin bizde uyandırdığı duygulardır. Razî, Farabî, İbn-i Sina gibi hekimler musikiyi hastalıkların tedavisinde kullanmayı tecrübe etmişler ve olumlu sonuçlar almışlardır.

Yedi Ana Çakra, Yedi Ana Nota

Yalnızca musikî biliminde değil, aynı zamanda tıpta, astronomide ve fizik biliminde de engin bir birikime sahip olan Farabî, bu bilimlerin birbirleriyle ilişkisini, özellikle musikinin diğer bilimlerle ilişkisini araştırarak, makamların insana hangi duygu ve düşüncelere etki et-

tiğine dair bazı görüşler ileri sürmüştür. Bununla da kalmamış, makamların günün hangi saatlerinde daha etkili olacağını belirlemiştir. Bugün de camilerde ezan okunurken o vakte uygun makamı tercih etme geleneği devam etmektedir. Sabah vakitlerinde Sabâ, Hüseynî, öğle vakitlerinde Uşşak, ikindi vakitlerinde Hicaz, akşam vakitlerinde Irak ve Segâh, yatsı vakitlerinde ise Rast ve benzeri makamlarla ezan okunmaktadır.

Yedi ana çakra, yaşam enerjisiyle aktive edilmesinin en etkili yöntemlerinden biri de musikidir. Kâinattaki her varlık etrafına ses titreşimi yaymaktadır. Her varlığın kendine has frekansı ve hepsinin bir notası vardır. Ancak insan bilinen yedi ana notanın hepsine sahiptir. Bu yedi nota enerji bedendeki yedi ana çakraya karşılık gelir. Bunlardan, kök çakrası do, alt karın çakrası re, mide çakrası mi, kalp çakrası fa, boğaz çakrası sol, alın çakrası lâ, tepe çakrası si şeklindedir. Bu notalar tüm dünyada bilinen ve kullanılan seslerdir. Bu sesler yalnızca nota olarak doğru frekanslarında titreşirlerse, titreştikleri ortamda, kişide yaşam enerjisini aktive ederler. Ayrıca bu sesler kullanılarak doğru ahenk ve armoniyle bestelenmiş eserlerin etkisi insan üzerinde daha güçlü bir şekilde etki yaratmaktadır.

Varlık âleminde yaratılan her şey madde ve mana uyum içerisinde hareket etmektedir. İnsan yaratılış gereğine uygun olarak bu ahenge katıldığında ruhen ve fiziken insan olmanın gereğini yapmış ve rotasındaki yerini almıştır.

"Dünya hiçbir zaman sessiz değildir,
sessizliğinde bile aynı notalarla,
kulağımıza gelmeyen vibrasyonlarla yankılanır."
Albert Camus

Evren Titreşen Canlı Bir Organizma Sesini Duyabiliyor musun?

Evrenin çıkardığı sese kulaklarını aç ve duymaya çalış!

İlahi besteyi anla!

Bu ilahi bestenin elbette notaları var. Dönmekte olan yıldızlar, bu bestenin notaları...

Tüm âlemde bu notalar yankılanıyor ve bu yankı nice evrenler ve yıldızlar yaratıyor. Müthiş bir harmoni ve müthiş bir uyum söz konusu.

Her bir ses ve titreşim, kendisini uygun bir yere çeker ve orada şekillenir.

Âlem bilgiye sahiptir ve bilginin kendisidir âlem. İnsan denilen varlık ise, şuurdur, bilinçtir. Sonuçta, insan yaradılışın, varlığın amacıdır. O halde 'Şükür' denilen şey de varlığından mutlu ve memnun olmaktır.

Tüm evreni bir senfoni olarak dinleyebiliriz. Her şey birbiri ile uyum ve ahenk içerisindedir. Bir senfoni orkestrasını dinlediğinizi hayal edin. Tüm enstrümanlar birbiri ile uyum içerisinde ise, kulağımıza hoşnutluk verecek bir etki bırakır. Eğer uyum, harmoni yoksa, kendimizi rahatsız ve kötü hissederiz.

Doğum ile bu ilahi senfoniye biz de katılırız. Bizim de bu âlemdeki 'sesimiz' bu ilahi senfoninin bir parçası oluverir. Ta ki; kendi irademizi kullanmaya başlayıncaya kadar.

Artık bundan sonra insanın önünde iki seçenek vardır:

Ya bu ilahi senfoninin bir parçası yani kendisi oluverir,

ya da bu senfoni içerisinde detone bir ses olarak kalıverir.

Kendinizi en gerçek olana akort edin ve titreşim alanının istekleriyle hareket edecek şekilde akışa bırakın...

O halde, bu konuya Baki'nin dizeleri ile son verelim:

Avâzeyi bu âleme Dâvûd gibi sal
Bâki kalan bu kubbede bir hoş sadâ imiş.

"Denizdeki adalar gibiyiz,
Yüzeyde ayrı ama derinlerde birbirine bağlı..."
William James

Senfoniye Nasıl Katılacağız?

Her insanın bir titreşimi dolayısıyla bir frekansı var. Aynı frekansta olan insanlar birbirlerini etkilerler. Bir restorana gittiğinizde farklı masalarda oturan farklı gruplarla karşılaşırsınız. Çoğunlukla aynı masa etrafında oturan insanlar frekansları birbirlerine daha yakın olan insanlardır. Birlikte yemek yemekten keyif aldıkları için aynı masa etrafında buluşmuşlardır. Birbirlerinin enerjisini yükseltmektedirler. Zira etkileşimin gerçekleşebilmesi için benzer frekansa sahip olan insanlar bir araya gelmelidir. Bunu pek çok örnekle karşılaştırabilirsiniz. Maç seyretmek için aynı takım taraftarlarının bir araya geldiğini düşünün. Orada aynı frekansa sahip insanlar, gerçekleştirdikleri eylem ile birbirlerini etkilemektedirler. Aynı amaç ve sevinci paylaşmak için toplanmışlardır. Hep bir ağızdan bağırmakta, attıkları golün sevincini de yedikleri golün üzüntüsünü de beraber yaşamaktadırlar. Herkesin frekansı birbirini tetiklemekte yani başlatmakta ve yükseltmektedir.

Sevinçler paylaşıldıkça artar, üzüntüler de paylaşıldıkça azalırmış.

Bunu hayatımızda her zaman tecrübe ederiz. Yası paylaşmak önemlidir zira aynı üzüntüyü paylaşacak bir kişinin dahi yanımızda olması büyük bir teselli kaynağıdır. Bu nedenle tüm toplumlarda ve kültürlerde insanlar sevdiklerinin vefatı sonucunda bir araya gelirler. Burada amaç yası paylaşmak ve azaltmaktır, temenni budur. Bununla birlikte okuldan mezun olunduğunda yaşanılan diploma töreni ya da hayatlarını birleştirecek olan insanların evlilik törenleri gibi daha çoğaltacağımız örnekler verilebilir. Hepsi birlikte ve toplumsal olarak gerçekleştirilebilecek olan eylemlerdir. Aynı duygu aynı titreşim ve aynı frekansı vardır. Etkileşim işte böyle gerçekleşir. Kur'an'da da

Allah sürekli olarak namaz kılanlarla birlikte namaz kılın ya da secde edenlerle birlikte secde edin, gibi öğütlerde bulunmaktadır. Namaz ya da benzeri ibadetlerin birlikte gerçekleştirilmesi de yine aynı frekans ve titreşime sahip olan insanların birbirlerine yaptıkları bir etkileşimdir. Aynı eylemi yapan topluluk ne kadar kalabalıksa etkileşim etkisi o kadar fazla olacaktır.

Burada yeri gelmişken aidiyet duygusundan bahsetmek istiyorum. İnsanlar her zaman bir aileye, bir millete ait olmak isterler. Aynı takımın taraftarı olmak, birlikte davranış biçimi gösteren bir dernek ya da vakfın üyesi olmak da aidiyet duygusunun görünümleridir. Aidiyet duygunuz güçlü ise kendinizi dünyada daha güvende hissedersiniz. Aidiyet duygusunu kaybetmiş olan insanlarda bağışıklık sisteminin çöktüğü; enfeksiyonlara, kanser gibi hastalıklara daha fazla yakalandıkları görülmüştür.

O halde, haydi beraber şarkı söyleyin, birlikte maça gidin, sinemaya, tiyatroya gidin, sevdiğiniz insanlarla birlikte zaman geçirin ya da aidiyet hissettiğiniz partinin mitingine gidin. Birlikte namaz kılın, hep beraber secdeye varın ve bayramları birlikte yaşayın. Bunları yapın, bunları yapın ki hem kendinizi hem de başkalarını şifalandırın!

Haydi...

"İlim ilim bilmektir
İlim kendin bilmektir
Sen kendini bilmezsin
Ya nice okumaktır."
Yunus Emre

Evrenin Sırrı

"Eğer evrenin sırlarını öğrenmek isterseniz her şeyi; enerji, frekans ve titreşim olarak düşünün" diyor Nikola Tesla!

Nikola Tesla, Amerikalı bir mucit, ama aslen Sırp. Yaşadığı dönemin çok ilerisinde biri. Yapmış olduğu icatlar, bu kitabın sayfalarına sığmayacak kadar fazla.

İlhamlarının çoğunu tabiattan, sezgilerinden, hayallerinden ve eski felsefelerden alan biri.

Eğer duyularımızın ötesine geçemezsek, bilinç ve farkındalık oluşturamayız.

Bu nedenle Tesla gibi bilim adamları, büyük anlayışları için çoğunlukla akıllarını değil, sezilerini kullanmaktan bahsederler. Tesla ve onun gibilerin ilham kaynağı kalp noktasıdır.

"Zihinsel güç Allah vergisi olup 'İlahi Güç'ten gelir. Eğer zihnimizi bu gerçeğe yoğunlaştırırsak, bu 'Büyük Güç'e ayarlanabilir, uyumlanabiliriz" diyor Nikola Tesla.

Günümüzde hâlâ pek çok şeyi nasıl başardığı bilinmiyor Tesla'nın. Zira kendisi, icatlarının çoğunu kâğıda dökmez, bir kısmını zihninde taşırmış. Titreşimi, etkileşimi ve frekansı konuşacaksak o olmadan konuşamayız.

Her şey bir titreşim, enerji ve frekanstan ibarettir. Hatta düşüncelerimiz bile bir enerjidir. Enerji sürekli titreşerek bir salınım oluşturur.

"Önce söz/logos vardı" diye başlar Yuhanna İncili.

Yani Tanrının katında ilk var olan şey 'söz' idi.

"Kun fe yekun" yani "Ol der ve o oluverir", diye seslenir Kur'an. Burada da söz/kelime vardır ve 'OL' deyince her şey olur. Yani ilk söz, ilk frekans, titreşim ya da enerji. Evren ve varlık böylece oluverir. İlk söz yani bilgi, evreni oluşturur. Dolayısıyla evren bir bilgidir, titreşimdir. Atom ve atomaltı parçacıklar ile tüm evren sürekli bir titreşim ve dönüş eylemi gerçekleştirir. Her şey dönmektedir, ama bu dönüşte rota hiçbir zaman aynı yerde dönmez. Dünyamız bile güneşin etrafında dönerken, güneş de belli yörüngede döndüğü için, aynı yerden ikinci kere geçmez. Kısacası 'insan aynı suda iki kere yıkanmaz'.

"Kâh çıkarım gökyüzüne seyrederim âlemi,
Kâh inerim yeryüzüne seyreder âlem beni..."
Nesimi

Bütüncül Bakış: Holografik İlke

Gerçekte, canlı ya da cansız ayırımı yapmak anlamsızdır. Tüm varlıklar, ayrılamayacak kadar iç içedir, yaşam da âlemin bütünlüğü içinde sarmalanmıştır. Holografik bakış açısına göre her parça, bütünün izlerini ya da başka bir deyimle 'kod'larını taşır. Fiziksel evren olarak adlandırılan madde, sadece belirli bir yoğunluk ve daha yavaş bir frekanstaki titreşimden ibarettir.

Her bir insan tüm âlemi içinde barındırır ve anlatır. Holografik bakış açısı bize tek hücre düzeyinden kozmik düzenin tüm düzeylerine varıncaya kadar, tüm bilgi yapılarını daha iyi kavrayabilmemize imkân tanır.

Evrenin de holografik bir yapıya sahip olduğu iddiası, aslında atomaltı parçacıkları araştırılmasıyla başlıyor. Bu çalışmalar sırasında, elektronların hem bir parçacık hem de dalga özelliği gösteren bir yapıda olduğu ileri sürülüyor. Yani elektronlar bir atom çekirdeğinin etrafında dolaşan küçük kürecikler değil... Sanılmasın ki, bu elektronlar kendi başına rastgele dolaşıyorlar. Hepsi birbiriyle bağlantılı, organize ve evrenin bir izdüşümü gibi salınıyorlar. Elbette hiyerarşik bir düzen onlarda da var. Düzensiz gibi algılansa da müthiş bir düzenin kendisini inşa ediyorlar. Aslında âlemin nasıl işlediğini anladığımız ölçüde kendimizi de daha iyi anlayıp tanıyabileceğiz.

Newton'un başına düşen elma sembolik olarak günümüz Newton fiziğinin doğuşunu temsil ediyor. Dolayısıyla halen günümüz ana akım tıp, Newton tıbbıdır. Elbette başa düşen elma ile temsil edilen günümüzün pozitivist ve materyalist anlayışının metaforudur. Günümüz dünyası, bu metafor üzerinden şekillenmiştir. Newton'un başına

elma düşme hikayesi aslında bir senaryodur. Gerçekleşmiş olabilir ya da olmayabilir. Ancak, buradaki bizim için önemli olan Newton üzerinden başlayan bir paradigmadır. Buraya elma figürünün konulması, ayrı bir tartışmanın konusu olabilir. Ancak Newton ile başlayan süreç Kuantum fiziği ile son bulmuş gibi duruyor.

Öncelikle şunu belirtmekte yarar var; hiçbir bilimsel görüş, felsefik arka planından bağımsız değerlendirilemez. Günümüzdeki Kuantum fiziği olarak adlandırılan paradigma da elbette son değildir ama Newton fiziğini tarihin çöp sepetine atmıştır. Bununla birlikte; basit ve ölçülebilir, sayılabilir evren anlayışı, yerini yavaş yavaş, parçacıkların aynı zamanda 'dalga' gibi davrandığı, aynı anda birkaç şekilde ve yerde bulunduğu, aralarında ışık hızından daha yüksek hızlarla aslında zamansız ve gecikmesiz olarak haberleştikleri, bulunmamaları gereken yerlerde birden beliriverdikleri ve artık, kesinlikler yerine ihtimallerin ve istatistiksel verilerin hüküm sürdüğü bir evren anlayışına bırakmaya başladı. Bundan böyle, bilinen her şeyin en azından yeniden yorumlanması gerekecekti.

İlk başta, atom çapı ve daha küçük mesafelerle ifade edilen boyutlarda klasik fiziğin bulgularının geçerli olmadığının ortaya çıkması, daha sonra çok önemli felsefi ve bilimsel çıkarımlara yol açacak olan Kuantum fiziğinin doğmasına neden oldu.

Diğer taraftan Einstein izafiyet teorisini sunduğu zaman, muhtemelen Kuantum fiziğinin de ana fikrini söylediğinin farkında değildi.

Keza hem kendisi hem de ondan sonra gelenler, bugün bilinen Kuantum fiziğinin sonuçlarına ulaştılar.

İşte konunun burasında şunu söyleyebiliriz; evrende sonsuz olarak sınıflandırılabilecek bir 'düzen hiyerarşisi' vardır. Tüm âlemde düzensiz olarak tanımlayabileceğimiz pek çok şey, yüksek seviyede bizim tam olarak kavrayamayabileceğimiz düzenin bir parçası olabilir.

Holografik ilke ile bakacak olursak; fiziksel gerçeklik olarak beliren algılarımız, gerçekte bu görünenin ötesinde bir iradenin tecellisidir.

Nobel ödülünü kazanmış olan fizikçi David Bohm, 'holografik' evrenin 'gizli düzeni' adını verdiği kuramında, evrende uzay ve madde/enerji sistemini holografik olarak sarıp sarmalanmış daha yüksek bir bilgiden oluşmuş olduğunu ileri sürmektedir.

Hologram, sabit bir görüntü olduğundan, evrendeki katlanıp açılmalardan meydana gelen dinamik hareketi, Bohm, holo hareket olarak adlandırdı. Atomaltı seviyedeki yetersizliği holografik hareket açıklar. Gerçekte, bir şey holografik olarak organize edilirse, orada her türlü mekân anlayışı kalkar. Ayrıca holografik filmin küçük bir parçasının, bütünün bilgisini kendinde taşıması, bilginin de mekândan bağımsız olarak dağıldığını gösterir.

Evrendeki her şey mutlak iradenin, kesintisiz holografik bir izdüşümü olduğu için, farklılık ve çokluklardan söz etmek anlamını yitirir.

Kozmik hologramdan deşifre edilecek bilgide yer alan yolları keşfetmek, yeni metodların ortaya çıkmasına neden olabilecektir.

Kuantum fiziğine göre, materyal evren enerjinin çok yoğun formundan başka bir şey değildir. En ince enerjisel yapıların küçük âlemlerinden maddenin en kaba, en yoğun âlemlerine, bu evrende var olan her şey bir enerji sürekliliğinde hizalanır. Dünyada var olan her şey, kendi titreşimsel devamlılığı içinde var olur; bedenlerimiz buna mükemmel bir örnektir.

Sonuçta parçanın, bütünün izlerini, kodlarını taşıdığından söz ediyoruz. İnsan da evrenin bütün izlerini, kodlarını kendisinde taşıyan bir parçadır. Aynı şekilde, tek bir hücremizde bile kendimize ait tüm kodlar bulunmaktadır. Âlemden baktığımızda kendimizi, kendimize baktığımızda da âlemi görebiliriz. O halde, yaşanan hayatın içindeki tüm olumsuzluklar/hastalıklar, her ne kadar kaosun, düzensizliğin bir ifadesi olsalar da, bütün içerisinde ahengin, nizamın, düzenin görünen küçük bir unsurundan başka bir şey değildirler.

"Ete kemiğe büründüm,
Yunus diye göründüm."
Yunus Emre

Çok Boyutlu 'İnsan Bedenine' Bakış

Madde denilen şeye, enerjinin yoğunlaşmış, donmuş halidir dersek yanlış bir benzetme yapmış olmayız. Maddenin frekans oranı arttıkça, daha hafif ve daha az yoğun hale gelir. Bedenimiz de maddeden yapıldığına göre, frekansımız arttıkça o da daha hafif ve daha az yoğun bir hale gelecektir.

Her maddeye özellik veren kendi frekansıdır. Rengini, kokusunu, şeklini veren onun enerjisidir, frekansıdır. Algılarımız onu zihnimizde ve bilincimizde biçimlendirir, maddeleştirir. Bu bağlamda maddeleri canlı ve cansız maddeler olarak ayrıştırmanın anlamsızlığı ortaya çıkar, zira her şey canlıdır!

Burada, kulaklarımızı Anadolu'nun irfan ve hikmet dolu sesine açalım.

"Ete kemiğe büründüm, Yunus gibi göründüm..."

Bir hakikat ancak bu kadar yalın ve güzel anlatılır. Yunus Emre, Yunus diye görünenin ruhu/canı olup, maddesel bir bedene büründüğünü ifade etmektedir. Enerji bedenimiz, fiziksel bedenimizin hem içinde hem de dışında bulunur. Canımız, ruhumuz işte bu enerji bedenimizdedir.

Sonuç olarak biz insanoğlu oldukça karmaşık sayılabilecek bir enerji ve bilgi sisteminden başka bir şey değiliz.

Her şey yörüngesinde döndüğü için, insanoğlu da geldiği yere, aslına dönecektir. 'Topraktan geldik, toprağa döneceğiz' sözü bile kültürel anlamda bir dönüşü anlatırken, İlahi planda O'ndan geldik O'na

döneceğiz ifadesi, bir dönüşümle birlikte bir enerjiyi, bilgiyi ve varlığı bize anlatır.

Bizlerin gerçek olarak algıladıkları, titreşim ve enerjiden başka bir şey değildir. Ancak zihinlerimiz tarafından oluşturulan kodlar ile algılarımız belirleniyor. Sonuçta tüm âlemde sadece bizim kendi bedenimizin frekansları kadar olan şeyleri fark edebiliyoruz. Buradan yola çıkarak tüm âlemin bir illüzyondan başka bir şey olmadığını söyleyebiliriz.

Şimdi bir başka Tesla sözü: *"Beynim sadece bir alıcı... Evrende 'bilgi', güç ve ilham elde ettiğimiz bir çekirdek var. Henüz bu çekirdeğin sırlarına vakıf değilim, ama var olduğunu biliyorum."*

Bu kadar çok kullandığımız ve kullanacağımız frekans, titreşim ve biorezonans kavramlarına biraz daha yakından bakalım.

"Bir ben vardır bende,
benden içeri..."
Yunus Emre

Enerji Beden

Enerji bedenden söz ediyoruz...

Ete kemiğe bürünüp Yunus diye göründüm, diyen Yunus'tan daha önce söz etmiştik. Daha sonra madde denilen şeyin bir enerji olduğunu söyleyen Einstein'ı konuştuk. Şimdi bu enerji beden ile ilgili 'Aura'ya bakalım biraz.

Sanırım Aura kavramını en güzel özetleyecek sözler yine bizim Yunus'a aittir:

"Beni bende demen, bende değilim. Bir ben vardır bende, benden içeri" demek suretiyle, görünen bedenimizin ötesinde bir bedenden söz etmiştir.

Aura sözcüğünün kökenine bakacak olursak, eski Yunanca'da esinti, nefes anlamlarına geliyor. Söz konusu görünmeyen enerji bedenimiz Batı'da 'Aura' olarak tanımlandığı için biz de bugün bu terimle ifade ediyoruz.

Hepimizin fizik bedenimizin yanı sıra, bir de onu çevreleyen enerji bedeni yani aura'sı vardır. Yaşam enerjisi, bedenimizi kuşatır, çıplak gözle göremediğimiz bedenden geçerek, çakralar aracılığıyla bedenimize akar.

Duygularımızın, düşüncelerimizin, anılarımızın, inanç ve davranış kalıplarımızın bulunduğu yer neresi diye soracak olursanız, işte tam burasıdır. Kişiliğimizi, yaşam biçimimizi yansıtır.

Canlı ve cansız her şeyin bir aurası vardır. Sahip olduğumuz pek çok kişisel eşyalarımız bile, bizim enerjimizle yüklüdür ve çevreye bunu yayarlar.

Herkesin kendine özgü bir titreşimi olduğu için, elbette aurası da farklı olacaktır. Hepimizin o anki duygu durumumuz, auramızın renk ve biçimleri üzerinde etkisini gösterir.

Burası öyle bir alandır ki duygu ve düşüncelerimiz karşılıklı olarak belli titreşimler üzerinden gidip gelirler. İşte, herhangi birinden hoşlanmamızın ya da hoşlanmamamızın nedeni de onun aurasında hissettiklerimizdir. Bu durum, her zaman diğer kişide yanlış, olumsuz bir şeyler olduğunu göstermez. Sadece iki kişinin enerji alanlarının aynı titreşimde olmadığını gösterir. Auramız hareket halindedir, anlık değişimler gösterebilir. Benzetmek gerekirse, 'su' gibidir, girdiği kabın şeklini alır, ama özünden hiçbir şey kaybetmez.

Bütüncül olarak sağlıklıysak, enerji bedenimizdeki akışın da dengeli ve sağlıklı olduğunu söyleyebiliriz.

Kin, nefret, öfke gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelere sahip olmak, bedenimizdeki enerji akışında blokajlara ve sorunlara yol açar. Bunlar önce aura'nın katmanlarında, daha sonra çakralarda ve en son fizik bedenimizde kendini hastalık olarak gösterir.

Kısacası, hastalıklar önce enerji bedende başlar,

Enerji bedeniniz sağlıklı ise, daha az hastalanırsınız.

Ruhsal olarak daha dingin ve sağlıklı olduğumuzda auramızın frekansı yükselir. Auramızın frekansı arttığı zaman, farkındalığımız da artar.

Tüm çakraların titreşimleri dengedeyse, auranın yüzeyi düzgün ve ışıl ışıldır. Ancak, aura her zaman aynı frekansı yaymaz. Sürekli olarak enerji sistemimiz, farklı etkenlerle karşılaşır ve etkilenir.

Eğer dış etkenlerin bizi nasıl etkileyebileceğinin farkında olmazsak, istemeden kendi enerji sistemimizin zayıflamasına neden oluruz. Burada önemli olan kişinin aurasının gücüdür.

Aurası güçlü olan kişi, dış etkenlerden daha az etkilenir. Eğer çevresel etkenlerden hemen etkileniyorsa, kişinin aurası zayıf demektir.

Auramızı Neler Zayıflatır?

Korku, endişe, öfke gibi duygular, kötü beslenme, kirli hava, stres, alkol, sigara, uyuşturucu gibi zararlı maddeler auramızı daraltır ve güç kaybının oluşmasına neden olur.

Zayıf aura da istenmeyen enerjileri çok rahat kendine çeker. Bu çeşit bir aura ile daha kolay ve çabuk yoruluruz.

Ayrıca, diğer insanlarla ilişkilerde ya da karşılaşmalarda, auranın elektromanyetik özelliğinden dolayı bir enerji alışverişi oluşur. Eğer bu enerji alışverişinin farkında olmazsak, gün boyunca aurada biriktirdiğimiz kendimize ait olmayan enerji artıkları ile gün sonunda kendimizi tükenmiş hissederiz.

Şimdi burada nazardan söz edeceğimi tahmin etmişsinizdir. Peki o halde nazar nedir?, diye sormaya başladığınızı duyuyorum.

'Nazar' farkında olarak ya da olmadan, düşünce yoluyla gönderilen titreşimlerin yaptığı etkidir. Doğal olarak, bu etkiler olumsuz olabileceği gibi olumlu da olabilir. Sevdiğiniz birine yaptığınız sevgi dolu bakış, onun aurasında koruyucu bir yapı oluşturur. Ama burada söylemeden geçemeyeceğim. Sizin bakış ile gönderdiğiniz titreşimlerin, o kişide etkili olabilmesi için yeteri düzeyde yanıt verebilecek alt yapıya sahip olması gereklidir.

Çünkü, hiçbir madde bileşimi belli sınırlar dışında titreşemez. Hedefteki titreşimle uyum sağlayamıyorsa, kişiyi hiçbir şekilde etkileyemez, kişiye geri döner. Kötü duygu düşünce ve bakışlar, etki edecek ortam bulamayınca çıktığı yere geri döner. O zaman kişi kendi olumsuz duygu ve düşüncelerini yaşamak zorunda kalır. Bu titreşim tıpkı bir bumerang gibidir.

Nazar en fazla kimleri buluyor dersiniz?

Elbette, mutsuz, alıngan, kaygılı ve enerjisi düşük insanları...

Doğal olarak canlı, enerjik ve neşeli insanlar, hem kendilerini hem de yakınlarındakileri koruyabiliyorlar. Bu nedenle boşuna söylemiyoruz, canlı, enerjik ve güzel insanlarla birlikte zaman geçirin diye...

Herhangi bir kişiyle telefonda ya da yüz yüze konuştuktan sonra kendinizi bitkin, enerjisi tükenmiş olarak hissettiğiniz olmadı mı?

İşte enerjimizi korumanın, onu dengede tutmanın sırrı auramızdadır. Güçlü bir aura ile düşük frekanslı enerjileri geri yansıtarak, istenmeyen titreşimlerin baskısından kendimizi koruyabiliriz.

Aurayı Güçlendirmenin ve Dengelemenin En Bilinen Yolları

Doğada, temiz havada, güneş ışığında olmak, çiçeklerden ve kokularından faydalanmak ya da bir ağacı kucaklamak auramızı güçlendi-

rir. Bununla birlikte doğru beslenmek, ibadet etmek, güzel kokular, bitkisel yağlar kullanmak, müzik dinlemek, değişik kristaller ya da taşların yaydığı enerji de auramızı dengede tutar.

Benzer frekanslara sahip olan insanlar, genelde daha çok birlikte olurlar. Çünkü birlikte olmaktan keyif alırlar. Benzer titreşimler, birlikte olduklarında birbirlerini etkilerler. Auralarını güçlendirmiş olurlar.

Anadolu'da eski yerleşim yerlerini gezdiğimizde bir şey dikkatimizi çeker. Evler birbirine oldukça yakındır ve genelde evlerin önünde oturacak bir taş ya da tahtadan oturak vardır. Burada genelde evlerin hanımları oturur ve komşularıyla 'dertleşirler'. Dertleşmek denilen şey, benzer duyguların yani titreşimlerin karşılıklı paylaşılmasıdır. Ya gelinlerden, ya eşlerinden ya da çocuklarından yakınırlar. Buradaki olay, aynı frekansa sahip olmaktır. Birbirlerine anlatmak suretiyle dertlerini eritip, kendilerini rahatlatırlar. İşte 'etkileşim' dediğimiz olay burada gerçekleşir.

Modern yaşam tarzı ve bireyselleşme insanları daha ayrı ve kopuk yaşama zorlamıştır. İnsanlar, herhangi bir sosyal sorununu kendisiyle aynı frekansa sahip birini bulamadığında hemen bir psikoloğun kapısını çalmaktadır. Karşısındaki psikolog, eğer danışman ile aynı frekans düzeyine gelebilirse, yardımcı olma şansını elde edebilir. Doğal olarak, böylesi bir yardım profesyonel olarak gerçekleşeceği için, pek fayda elde edilememekte ve kişi antidepresan bir ilacı cebine koyarak evinin yolunu tutmaktadır.

Aura Bedenleri

Elbette çok sayıda enerji bedeninden bahsedilebilir. Ama bunların içinden yaygın olarak bilinen dört enerji bedeninden söz edeceğiz. Bunların hepsinin kendine özgü titreşim frekansı vardır ve hiçbiri birbirinden ayrı değildir. Kendi frekans alanlarında titreşirken birbiri içinde yayılırlar. İçten başlayarak Eterik/Gizli beden yani, fiziksel bedenin ikizi, daha sonra Astral/Duygusal beden yer alır. Bunları Mental/Zihinsel beden ve Spiritüel/Ruhsal beden takip eder.

Gizli ve fiziksel bedenlerimiz, zihinsel bedenden etkilenerek tepki gösterirler. Buradan yola çıkarak, doğru ve sağlıklı bir düşünce biçimi,

sağlığımız üzerinde doğrudan etkilidir diyebiliriz. Frekansı en düşük olan beden gizli beden, en yüksek frekansa sahip olan beden ise ruhsal bedendir.

Gizli beden, gerçekte maddesel bir bedendir. Oluşturan madde gizli madde olarak adlandırılır. Bu yüksek enerjisel bedenlerimizi oluşturan bir maddedir. Tüm hücrelere kadar ulaşıp onları titreşimleriyle besleyerek, fiziksel bedeni koruyucu bir kabuk gibi sarar ve bedeni hastalıklardan korur. Şekil itibariyle fiziksel bedene çok benzer ve fiziksel bedenle o kadar sıkı bir etkileşim içindedir ki, bir anlamda fiziksel bedenin ikizidir. Gizli beden, yaşam enerjisini evrensel alandan bireysel alana yani vücudumuza iletir. Gizli bedendeki değişikliklerin fiziksel bedendeki hastalığın değişikliklerinden önce oluştuğu konusunda ortak bir görüş birliği vardır. Bu, aynı zamanda hastalığın, organlarımıza meridyenlerin içindeki enerjisel dengesizlikten oluştuğunu ileri süren Doğu tıbbının kuramını da destekler.

Olumsuz yıkıcı düşünceler ve duygular ile birlikte sağlıksız beslenme, aşırı alkol, sigara ve ilaç kullanımı gibi kötü yaşam tarzı, gizli bedenin enerji yayılımının kuvvetini azaltabilir. Bu durumda aurada düşük frekanslı enerji alanları meydana gelir. Enerji bedeni zayıflar ve gizli bedenin zarar görmesi sonucu fiziksel hastalıklar oluşur.

Gizli beden, fizik bedeni ile duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenler arasında enerji ve bilgi aktarımına aracılık eder. Eğer gizli bedenin enerjisinde dengesizlik varsa, enerji ve bilgi aktarımı da düzensizleşir.

Duygusal beden, duygusal yaşamımızı ve içgüdülerimizi düzenler. Olumlu, olumsuz tüm duygularımızı ve bunlardaki değişiklikleri içinde barındırır. Bilinçaltı kendini bu enerji alanı ile yansıtır. Buradaki herhangi bir olumsuzluk gizli bedeni anında etkiler. Saklanan her türlü duygu sonucunda rahatsızlıklar oluştuğunda da, bedendeki enerji akışı bozulur ve sonuçta tüm enerji sistemi zarar görür.

Duygusal bedende bilinçsizce saklanan her türlü duygunun yansıttığı enerji titreşimleri, kişinin çevresine gönderdiği bilinçli, bilinçsiz mesajlarını oluşturur.

Çevresine olumlu mesajlar gönderen kişi, benzer titreşimdeki huzur, sevgi, neşe ve coşku dolu bir ortamı oluşturan olayları ya da kişi-

leri hayatına çeker. Eğer kişi içinde öfke ya da korkular taşıyorsa, bu ortamı destekleyen koşullarla karşılaşır ve etkilenir.

Böylece çevremiz; farkında olarak ya da olmayarak bilinçaltımıza geçirdiğimiz bütün mesajları bize ayna gibi yansıtır.

Zihinsel beden, düşünme süreçlerini düzenler ve destekler. Genelde insanların zihinsel bedeni, duygusal bedeniyle iç içe geçmiştir. Bu yüzden de çoğu insan düşünceleriyle duygularını ayırt etmekte ve duygularının etkisinde kalmadan düşünmekte zorlanır. Sanırım, artık alışkanlık haline gelmiş düşüncelerimizin yaşantımız üzerindeki etkisi bu yüzden fazladır.

Çevremizde olup bitenleri bu değişmeyen düşünce kalıplarıyla değerlendirmek de sorunların tekrar tekrar oluşmasına sebep olur. Mantıklı bir düşünce yapısına sahip olan kişinin zihinsel bedeninin frekansı düşüktür. Aşırı mantıklı düşünmek ya da aşırı duygusal olmak dengeyi bozar. Tarafsız, net ve olumlu düşünmek ise zihinsel bedenin sağlıklı ve dengede olmasını sağlar.

Ruhsal beden, kutsal düzlemde birliğin seviyesiyle bağlantılıdır. Bu kavrayışımızın dışındaki bilgilerin alındığı ve iletildiği yerdir. Çok yüksek frekansla titreşir ve sevgi içeren her şeyin en yüksek boyutudur. Kişi bilinçli farkındalığını geliştirdikçe, ruhsal bedeni de gelişerek geniş bir alana yayılır. İşte bazı insanların yanlarında inanılmaz huzur ve sevginin hissedilmesinin nedeni de budur.

Enerjiyi üst benlikten alır ve fiziksel beden dahil zihinsel, duygusal ve gizli bedenlerimizin enerjilerini artırır.

İKİNCİ BÖLÜM

GELENEKSEL ÇİN TIBBI, TİTREŞİM VE ETKİLEŞİM

Tarihsel Serüveni

Geleneksel Çin Tıbbı'nın tarihsel serüvenine göz attığımızda, 5000 yıl gerilere gidebiliriz. Çin'de taş iğnelerle akupunktur uygulandığına dair kanıtlar var. M.Ö. 1000 yıllarında Shang hanedanı zamanında arkeolojik bulgular arasında akupunktur iğnelerine rastlanmış. Ancak son zamanlardaki kazılarda elde edilen kanıtlar, bu iğneleri ilk kullananların Uygur Türkleri olduğu, dolayısıyla bu yöntemin aslında Türk kökenli olduğu da ileri sürülmektedir.

Yazılı kaynaklara bakacak olursak, M.Ö. 200 yılına ait bir kitaba rastlıyoruz. Çince yazılmış bir iç hastalıkları kitabı. Müellifi ise, Sarı imparator lakaplı Huang Di Nei Jing.

Avrupa'da ise akupunkturun kullanılmaya başlanması, 17. yüzyıl sonrasına rastlar. Buna da aracılık eden ise 'Cizvitler'dir. Pekin'e misyonerlik amacıyla gönderilmişler. Bu dönemde Çince olan klasik akupunktur kitapları Avrupa dillerine tercüme edilmiş ve uygulanmaya başlanmıştır.

Ancak, 19. yüzyılda Çin'de akupunkturun özellikle sarayda yasaklanmış olduğunu görüyoruz. Bununla birlikte halk arasında uygulamalar devam etmiştir. Mao ile birlikte akupunktur yeniden uygulanmaya başlanmış.

Amerika'da ise 1970'li yıllardan sonra akupunktur daha popüler hale geliyor. Rivayet odur ki, böyle olmasında ABD eski devlet başkanı Nixon'un Çin ziyareti sırasında, bir gazete muhabirinde apandisit gelişmesi ve tedavisinde akupunktur iğneleri ile ağrısının dindirilmesi etkili olmuştur. Halen ABD'de yasal olarak uygulanmaktadır. Bu süreçten sonra tüm dünyada kullanımı daha yaygın bir hal almıştır ve halen de artmaktadır.

Geleneksel Çin Tıbbı'na göre, hastalıklar Çi'nin yani hayat enerjisinin vücut üzerindeki dengesiz akışı sebebiyle ortaya çıkmaktadır.

Çi'nin kelime anlamı hava, nefes alma ya da enerjidir, ama sonunda kazandığı anlam, dünyadaki her şeyin varlığını sürdürebilmesi için gerekli olan, hayati öneme sahip, besleyici ve koruyucu enerji olmuştur.

Çi, hareketle, ritimle, ısıyla kendi varlığını belirtmektedir. Çi'yi gebelikte anne ve babamızdan alırız, doğumdan sonra da onu yiyeceklerden ve havadan almaya devam ederiz. Çi enerjinin Ying ve Yang, yani birbirlerine zıt ama tamamlayıcı güçler arasında sürekli devam eden hareketi olarak gözlerinizin önünde canlandırılabilir.

Birisi üstünlük kazandığı zaman, enerjinin akışı bozulur, sonuç olarak hastalıklar ve duygusal istikrarsızlık ortaya çıkar.

Çi vücut boyunca derinin altındaki meridyen adı verilen görülmez kanallar ağının içinde dolanım sağlar. Vücudun sağ ve sol tarafında eşleşen ve bağlı oldukları iç organlardan adını alan, 12 temel meridyen vardır.

Meridyenler boyunca saçılmış, Çi'nin yoğunlaştığı ve vücuda girip çıktığı noktalar olduğu söylenen, bilinen 2000 kadar akupunktur noktası vardır.

Bu noktaların herhangi bir iğneyle, ısıyla, zayıf elektrikle ya da basınçla uyarılması, engellemeleri ortadan kaldırıp, tüketimi tekrar eski haline getirerek, yani vücudu tekrar dengeli haline geri döndürerek Çi'nin akışını serbest bırakacağı söylenir.

Ying ve Yang

Titreşim Tıbbı konuşulacaksa, Ying ve Yang mutlaka bilinmelidir. Doğu felsefesi, karşılıklı zıtlığın denge içerisinde bulunduğunu ve birbirinin içinde olduğunu anlatır. Sembolik anlamda, insan ve âlem arasındaki ilişkiyi gözlemleyip açıklamalar getiren bir yaklaşım biçimidir. Temelinde doğadaki her şeyin karşıtlık ilişkisi içerisinde olduğu ve bu karşıtlıkla beraber ilerlediği düşüncesi yatmaktadır.

Titreşim denilen şey, iki uç arasında gidip gelmekten başka bir şey değildir. Salıncak örneğini hatırlayın. Gidip gelme onun titreşimi ise, birim zamandaki gidip gelme sayısı frekansı, gidip gelme aralığının yani genliğinin artışı ise onun etkileşimidir. Sonuçta iki farklı uç arasında süreç işlemektedir. Hayatımızın her alanında karşıtlık ve zıtlık vardır, olmaktadır ve olmalıdır. Yoksa, yaşam denilen şey var olmaz.

Ying ve Yang birbirinden ayrı düşünülemez ve birbirlerini tamamlayıcıdır. Ne kadın olmadan ne de erkek olmadan, insan neslini devam ettirebilir. Ancak kadın ve erkek birlikte olunca ortaklık meydana getirirler ve bu ortaklık bir bütün oluşturur.

Konuyu biraz daha açalım o halde.

Ying neyi sembolize eder?

Karanlık, toprak, ay, yok olmak gibi negatif ve pasif yönleri...

Yang neleri sembolize eder? Elbette karşıt olan şeyleri...

Yani aydınlığı, gökyüzü ve güneş gibi pozitif ve aktif yönleri...

Ying ve Yang, kadın-erkek, kış-yaz, ay-güneş, alt-üst, iç-dış, kuzey-güney, soğuk-sıcak, statik-dinamik ve hızlı-yavaş gibi kâinattaki tüm nesne ve olayları ifade eden karşıt özellikli iki kozmik unsurdur. Her ne kadar karşıt olan unsurlar söz konusu olsa da hepsi birbirini tamamlar.

Bu sebeple Ying ve Yang kavramı, doğa olaylarını açıklamak için kullanıldığı gibi aynı zamanda Doğu tıbbının da temelini oluşturur.

Tüm evrende insan ve doğanın zıt yönleri vardır. Her zaman iki

karşıt nesne bulunur veya tek bir nesne Ying ve Yang olarak zıt özellikleri kendi içinde barındırır.

Bununla birlikte, birbirlerine bağımlı olduğu için biri diğerinden ayırt edilemez ve tek başına da var olamaz. Kısaca, birinin varlığı diğerinin varlığı için bir ön koşuldur.

Ying ve Yang durağan bir unsur değildir. Tam aksine, sürekli bir değişim ve hareket halindedirler. Bir yandan birbirlerini tüketirken, diğer yandan birbirlerini üretirler. Biri güçlü olduğu zaman, diğeri tükenip zayıflar.

Değişimleri belli bir seviyeye ulaştığında birbirlerine dönüşebilirler.

Kâinatta mevcut olan bütün maddeler bu bölünme prensibine göre sonunda yine Ying ve Yang olarak adlandırılan en küçük parçaya kadar bölünebilir.

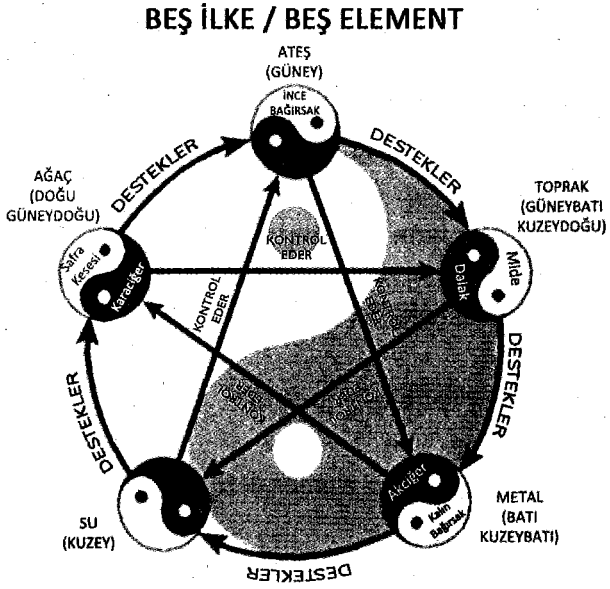
Ying ve Yang teorisinin, Titreşim Tıbbı'ndaki en temel kavram olduğunu söyleyebiliriz. Titreşim Tıbbı insan vücudunu oluşturan bütün organlar ile bunların fonsiyonlarını Ying ve Yang olarak ayırıp, bu sınıflandırmayı patoloji, teşhis ve tedavi alanlarında uygular.

Karaciğer, kalp, dalak, akciğer, böbrekler gibi sürekli faaliyette olan ve az değişen beş iç organ Ying olarak nitelendirilir.

Ancak, her zaman belirli bir fonksiyona sahip olmayıp gerektiğinde faaliyet gösteren altı yan organ ise, safra kesesi, incebağırsak, solunum, sindirim ve cinsel organlar, mide, kalınbağırsak, mesane Yang olur.

Aktif ve soyut olan Çi enerjisi Yang'dır. Buna göre daha az aktif ve somut olan kan ise Ying olur.

Beş İlke ya da Beş Element



Şimdi size Doğu tıbbının üzerine bina edildiği ilkeden söz edeceğim. Ders olarak anlatılacak olsa üzerine aylarca konuşulacak kadar uzun bir konu. Ama, burada kısaca bahsedeceğim.

İnsan içinde doğup büyüdüğü âlemin bir parçasıdır. Âlemde ne varsa dolayısıyla insanda da onlar bulunacaktır. Doğadaki her şey beş elementten bir tanesine aittir. Aynı zamanda her elementin bir Ying hali bir de Yang hali bulunmaktadır. Bu anlamda bakıldığında doğadaki her şey beş elementten birine ve bu elementin Ying ya da Yang haline karşılık gelir.

Evrendeki bütün maddelerin kendine özgü bir titreşimi vardır. Sembolik olarak beş element, ağaç, ateş, toprak, metal ve su olarak tanımlanabilir. Bu sınıflandırma daha somut bir şekilde ağaç enerjisi, ateş enerjisi, toprak enerjisi, metal enerjisi ve su enerjisi olarak belirtilebilir. Her

element âlemdeki bir rengi, mevsimi, kişilik yapısını, duyguyu, organımızı, kavramı ya da bir şekli ifade eder. Birbirleri arasındaki etkileşimlere bakarak doğadaki dolayısıyla insandaki olayları yorumlayabiliriz.

Buradan yola çıkarak şunu söyleyebiliriz ki, sağlıklı bir yaşam sürdürmek istiyorsak, doğanın yasalarıyla uyum içinde hareket zorundayız. Doğa ile çatışarak sağlıklı bir beden ve sağlıklı bir dünya oluşturulamaz. İnsanın âlem ile uyumu, kişinin aydınlanmasında ve sağlıklı bir yaşam sürmesinde en önemli unsurdur. İnsan, doğa ile olan uyumunu yitirdiğinde mutsuzlaşmakta, sağlıksızlaşmaktadır.

İnsan, olduğu haliyle ya da doğal haliyle mutlu ve sağlıklıdır; mutluluk ve sağlık aramak için özel bir şey yapmasına gerek yoktur. Beş element, bu doğal yasaların anlaşılması için bir kılavuz olarak görülmelidir. Bu yasaları anlayıp doğru yorumlayabildiğimiz takdirde, bütüncül anlamda sağlığı daha iyi sürdürebiliriz.

Elementlerin Sembolik Anlamları

Şimdi sırasıyla söz konusu elementlerin arkasındaki sembolik anlamları okumaya çalışalım.

Ağaç

Ağaç olarak tanımlanan ilke, yer altındaki kökten yer üstüne doğru çıkmaya çalışan en genç filizin gücünü ve dışa dönük hareketini sembolize eder. Ayrıca ağaç, ileriye ve yukarıya doğru yükselen güçtür. Mevsim olarak da baharı temsil eder, hayatın başlangıcını müjdeler, ilkbahardır. Yeşil, kahverengi hatta mavinin bazı tonları ile sembolize edilmiştir. Ağaç, karaciğer, safra kesesi ve sindirim sistemi üzerinde etkilidir. Ağaç, ateşi yaratıp onu körükleyebilir. Su elementiyle beslenir, metal ile dengelenir.

Ateş

Ateş ise, enerjisi yukarıya doğru genişleyen bir unsurdur. Alev yukarıya çıkıp havada dağıldığı için ateşin enerjisi dağılım fonksiyonunu güçlendirir. Mevsimler arasında yazı temsil eder.

Toprak

Doğa kurallarına göre evrendeki bütün enerji ve maddeler büyürler ve ağaç ile ateş süreçlerine bölünürler. Toprak daha fazla büyümeyi durdurur. Sonrasında da madde, metal ve su süreçleriyle olgunlaşma ve depolama evrelerinden geçer. Başlangıç ve bitiş arasındaki dengeyi temsil eder. Toprak, damarlarıyla metali besler, kendisi ise ateşle beslenir.

Bu sebeple, toprak, Ying'e veya Yang'a dönüşebilen yani değişikliği sembolize eden 'orta safha' olur. Toprağın sembolize ettiği mevsim Ying ve Yang'ın değişim geçirdiği zaman ile alakalıdır. Yani bahardan yaza, yazdan sonbahara, sonbahardan kışa geçiş gibi bir ara dönemdir. Dalak, pankreas ve ağız, toprağın etkisindeki organlardır.

Metal

Metal elementi, dış dünya ile ilişkimizi ilgilendiren her şeyi yönetir. Ona karşı kendimizi koruyabilmemiz, dış saldırıları yönetebilmemiz ona bağlıdır. O halde bizim zırhımızın, kişisel kalkanımızın İlkesi'dir. Katı ve soğuk bir özelliğe sahiptir. Mevsim olarak sonbahara karşılık gelir. Sonbahar geldiğinde ağacın gösterişli ve renkli yaprakları dökülür, meyve verir, kabuğu da sertleşir. Bu, dış büyümenin sonunu ve iç olgunlaşmanın başlangıcını gösteren olaydır. Metal, bütün bu ürün verme sürecini simgeler. Etkisini akciğerlerde, solunum sisteminde ve cildimizde gösterir. Daha sonra ise kalınbağırsakları ve burnu etkiler. Suya can verir, toprakla beslenir, ateşle dengelenir.

Su

Su; mevsim olarak kıştır. Kış gelince kar yağar, buz tutar. Kar ve buz, suyun formlarıdır. Su en alçak yere doğru akar ve her şeyin üstünü örter. Sanki karın dünyada bulunan her şeyi örtüp saklaması gibidir. Su, kışın donarak her şeyi saklar ve gelecek bahara hazırlar. Etkisini boşaltım sisteminde gösterir. Böbrek, mesane ve kulak etkisi altındaki organlardır. Metalle beslenir, kendisi ağacı besler toprakla dengelenir.

Özetle beş element, üretim aşaması olan Ağaç, büyüme aşaması olan Ateş, diğer dört safhayı dengeleyen Toprak, kavuşma aşaması olan Metal ve depolama aşaması olan Su'dan oluşmaktadır.

Organlarımız Bize Ne Anlatır?

Şimdi burada sorabilirsiniz, organlarımız konuşur mu, diye?

Elbette, konuşurlar.

Ancak bu dili anladığımız zaman organlarımızın ne söylediğini duyabiliriz. Doğu tıbbında organlarımız, kendilerinden çok daha fazlası demektir. Beş element hem doğadaki hem de kendi içimizdeki döngüsel enerji hareketinin beş evresi olarak bilinir.

İç organlar, 'beş iç organ' ile 'altı yan organın' fizyolojik ve patolojik ilişkilerini nitelendirmektedir. Fiziksel belirtiler aracılığıyla fizyolojik fonksiyonlar, patolojik değişiklikler ve organlar arasındaki ilişkiler anlaşılabilmektedir.

Bedenimizin tümünü, görev ve sorumlulukları olan ve bunu yapmaya yetkilendirilmiş 'görevlileri' olan bir 'hükümet' olarak tanımlayabiliriz.

Daha önce de belirttiğim gibi, Doğu tıbbı, vücudu beş element sistemine göre açıklar. Ying ve Yang kavramı, evrende her şeyin bir karşılığının olduğunu gösterir. İşte bunlar, 'beş iç organ' ve 'altı yan organa' karşılık gelen organlardır.

Beş İç Organ

Beş iç organ ve yan organlar kendi fonksiyonlarına sahiptir. Aynı zamanda da birbirleri ile işbirliği içindedirler ve uyumludurlar.

O zaman, önce beş iç organdan başlayalım...

Karaciğer

Hayatın içerisinde karşılaşılan sorunlara çözümcül olarak yaklaşan, deyim yerinde ise general gibi davranan bir organdır.

Titreşimsel enerjinin serbest dolaşımını sağlar. Bu şekilde, titreşi-

min durgunluğunu engelleyerek akımını yönetir. Karaciğerin temel görevi, pürüzsüz bir akış, dağıtım ve atılım sağlamaktır. Eğer karaciğerde titreşim iyi dolaşırsa duygusal faaliyetleri sakinleştirir ancak dolaşımında problem olursa kızgın ve depresif bir ruh hâlini tetikler. Aynı şekilde, fazla kızgınlık, öfke ve depresyon da karaciğer faaliyetlerini olumsuz etkiler.

Karaciğerin titreşim dolaşımı ve akış fonksiyonu aktif olmalıdır. Böylece dalağın metabolize fonksiyonlarına ve safranın atılım faaliyetlerine yardım eder. Eğer karaciğer işlevsiz olursa sindirim sorunlarına yol açar, göğüste ağırlığa, geğirmeye, ishale ve kabızlığa neden olabilir.

Eğer karaciğerdeki titreşim, iyi dolaşamayıp bir yerde durgun hale gelirse kan dolaşımı engellenir ve ağrı ortaya çıkar. Karaciğer beş elementten ağaca, mevsim olarak da bahara denk gelmektedir. Bu sebeple karaciğerdeki titreşim, tıpkı açılan bir filiz gibi yükselir ve yayılır. Bu fonksiyon fazla oluşursa baş ağrısı, baş dönmesi, asabiyet ve öfke durumları ortaya çıkar.

Karaciğer, aşırı öfkelenme, kin deposudur. İnsan mizacı ile hastalıklar arasında elbette bir bağlantı ve iletişim olacaktır. Tarihsel süreçte, pek çok mizaç ile ilgili teoriler yazılıp çizilmiştir. Farklı coğrafya ve kültürlerde ve değişik zaman dilimlerinde ortaya atılan görüşler genellikle oldukça büyük bir ortak paydaya sahiptir. İster Ayurvedik bilgilerde olsun, isterse İbn-i Sina ya da Hipokrat ve Aristotales, anlattıkları mizaç türleri benzerdir.

Peki bunlar nelerdir?

Öfkeli, hüzünlü, soğukkanlı ve iyimser olarak tanımlanabilirler.

Burada öfkelenen kişi, safra mizaçlı bir insandır. Karaciğer, safra kesesi hastalığı olanlar, birbirlerine besledikleri öfke ve kini kendilerinde biriktirirler. Bastırılmış duygular önce, safra kesesi iltihabı, safra tembelliğine yol açar. Tüm bunlar kişinin titreşimini bozar. Daha sonra bu acı ve açığa vurulmamış duygular taşa dönüşür. Genellikle acı düşünceler ile dolmuş olanların sabahları ağızlarında acılık hissinin oluşması bundandır. Ancak gururları, öfkeli ve kötü düşüncelerinden kurtulmalarına mani olur. Sürekli şikayet halindedirler.

Kalp

Sembolik anlamda zengin bir dile sahiptir. Taş kalpli, kalbim kan ağlıyor, kalpsiz ya da yufka yürekli gibi tabirler hayatımızın içindedir ve söylendiğinden çok fazla şey anlatır. Tıpkı kalbimizin söylendiğinden daha fazla şey anlattığı gibi...

Kalp, yaşama sevincini, kendi ve çevresi ile uyum içerisinde yaşamayı sembolize eder. Vücuda kanı pompalayan bir organ olmanın ötesinde, duygusal olarak pek çok farklı duygu durumunu ifade eder.

Kalbimiz attığı sürece yaşamımızı sürdürürüz. Kalp her atışında kanı vücuda pompalar. Kan ise ruhumuzun maddesel sembolüdür. Damarlarımız, bu sevinci ve gücü tüm bedenimize ulaştıran yollardır.

Kalp, zihin, irade, ruh ve düşünce dahil olmak üzere bütün hayat aktiviteleri ile ilgilidir. Kalbin, zihin ve bilinç faaliyetleriyle de belli bir ilişkisi bulunmaktadır.

Kalpteki yeterli titreşim ve kan, kişiye berrak bir ruh ve hızlı zihin faaliyetleri kazandırır. Aksine kalbe hastalık girerse kalp düzensiz atar, kişi ürkek olur, uyuyamaz, sayıklar, kendine gelemez, sık sık depresyona girer.

Kalp, damarları yönetir. Damarlar, titreşim ve kanın geçtiği yoldur. İnsandaki kan dolaşım fonksiyonunu kontrol eder. Dil ile de ilgilidir. Kalp hastalığının belirtileri dil üzerinde görülür. Dudaktan kalbe elbette bir yol vardır. Kalp aynı zamanda konuşmayı ve terlemeyi idare eder.

Kalp ile ilgili sorunlar, daha çok doyurulmamış sevgi ile ortaya çıkar. Bu sorunu yaşayan kişilerin, başta kendisine karşı olmak üzere çevresine karşı sevgi kıtlığı vardır. Eskide kalmış incinmeler, pişmanlıklar, acıma, korku ve öfke duyguları onların sevmesine engel olur. Genellikle kendilerini yalnız hissetmekle birlikte yalnız kalmaktan da korkarlar. İnsanlardan uzaklaşırlar. Daha önce yaşamış oldukları duygusal yükler, 'taş' gibi kalpte kök salmıştır. Bunun sonucunda sevgi kıtlığı ortaya çıkar.

Peki ya yufka yürekliler... Genellikle acıma ve merhamet dolu insanların kalbi ağrır. Başkalarının acılarını yüklenerek onlara yardım etmeye çalışırlar. Ancak bu arada kendilerini unuturlar. Acıma ve mer-

hamet, sevgi değildir. İyi kalpli olabilirsiniz ama bu nedenle acı çeken siz olmayın.

Dalak

Taşıma ve dönüştürme işlevlerini kontrol eder.

Dalak, kol ve bacakları yönetir. Dalağın kol ve bacaklar ile fizyopatolojik olarak yakın bir ilişkisi bulunmaktadır. Eğer dalak zayıf düşerse organlara besinler iyi taşınamadığından, kol ve bacaklar güçsüzleşir, kilo kaybı olur, el ve ayaklar şişer veya soğur. Akyuvar ve alyuvarların yapımı ve depolanması yoluyla kanın bileşimine etki eder.

İçselleştirilen maddi kaygılar ve takıntı halindeki sıkıntılar, başaramama ya da bilememe, aynı düzeyde olamama korkuları, dalak sorunları olarak ortaya çıkan işaretlerdir.

Âni yönetememe korkusuyla geçmişte yaşama eğilimi ya da anıların bu geçmişle beslenmesi, bu organın hastalıklarıyla kendini ifade edebilir. Normlara uyma, kurallara saygı, hatta onlarla ilgili bağımlılık, dalak dengesizlikleriyle açıklanabilir.

Akciğer

Almak ve vermek yeteneğini temsil eder.

Dışardan temiz havayı alma ve vücuttaki kirli havayı dışarıya çıkarma yoluyla solunum fonksiyonunu yönetir. Akciğer difüzyon işlemi ve nefes alma ile bağlantılıdır. Vücudun su metabolizmasını hızlandırır ve dengede tutar.

Akciğerlerin cilt, kıl ve saçlar ile yakın ilişkisi bulunmaktadır.

Akciğerlerde problem, yaşamı tam anlamıyla yaşamak, yani tüm göğsünle nefes alma isteksizliği ve korkusundan ortaya çıkar.

Eğer akciğer ile ilgili bir sorununuz var ise, hayattan gerekli olan bir şeyi alma konusunda ve dünyaya gerekli olan şeyleri verme konusunda sizi alıkoyan bir şeyler vardır.

Akciğerin temel görevlerinden biri dış dünyaya karşı korumak olan Metal ilkesine bağlıdır. Bu koruma iki yolla, tozların ve gaz alışverişinin yapılması ve çevreyle ilgili 'saldırılara' karşı koyma, harekete geçme yeteneğiyle gerçekleşir.

Solunum sistemi sorunları, dış dünyaya karşı kendimizi korumada, gerçek ya da hayali şiddetlere karşı uygun tepkiler bulmakta güçlük çektiğimizi gösterir. Hayatımızın bazı yaralarını yeniden sarmayı başaramadığımız ya da sarmak istemediğimiz anlamına da gelebilir. Böylece üzüntülerimizden, kırgınlıklarımızdan, unutmak ve affetmekte güçlük çektiklerimizden hatta daha kötüsü intikam isteğimizden söz eder.

Böbrekler

Hayal kırıklığı, başarısız olma korkusu, dargınlık, yaşama isteksizliği ve kasvet gibi duygular böbreğe yansır. Bu insanlar, hep şanssız olduklarını ve her şeyi yanlış yaptıklarını düşünürler ve sıklıkla utanç hissine kapılırlar.

Böbrekler özü depolar. Öz, doğuştan üreme fonksiyonu ile var olan ve yaşamsal faaliyetleri korumada kullanılan ve sindirim ile emilim sonrası gıda maddelerinden alınan öz olarak ikiye ayrılır. Böbrekler, bunların tamamını idare eder.

Böbrekler kemiklerle ve kulaklarla ilgilidir.

Altı Yan Organ

Altı yan organ, sindirim yoluyla gıdalardan besini alma ve atık salgılama fonksiyonu olan mesane, incebağırsak, mide, kalınbağırsak, safra kesesi ve enerji verici solunum, sindirim ve üreme organlarından oluşmaktadır.

Altı yan organ sindirim sistemi organlarıdır. Bunların asıl fonksiyonu, besinleri sindirerek atıklarını aşağıya gönderip özü taşımaktır.

Bu yüzden altı yan organ her zaman aktif değildir. 'Beş iç organa' göre daha fazla değişikliğe uğradığından gerektiği zaman işlev görürler.

Safra Kesesi

Sindirim fonksiyonuna yardım eder. İşlevi safra salgılayarak sindirimi hızlandırmaktır. Kişinin zihinsel faaliyetlerinden sorumlu olduğu için doğru ve yanlışı ayırt edip ona göre karar vermeyi sağlar.

Safra kesesinin titreşim durumu kişinin cesareti ve korkaklığı ile

ilgilidir. Bu yüzden Geleneksel Çin Tıbbı; ani çarpıntı, uykusuzluk ve çok rüya görme gibi duygusal değişiklikler sebebiyle ortaya çıkan hastalıkları safra kesesini tedavi ederek iyileştirir.

Safra kesesi ile karaciğer, aynı şeyin iki farklı yüzü gibidir. Bu, bağırsak ve organlar arasındaki Ying ve Yang prensibi anlamına gelir. Karaciğer ve safra kesesi ağaç enerjisine sahip organlar olarak yakın bir ilişki içerisindedirler.

İncebağırsak

Vücut için yararlı ve zararlı olanı ayırt eder. İncebağırsağın üst kısmı mide kapısıyla, alt kısmı ise kalınbağırsakla bağlıdır.

İncebağırsak ile kalp, aynı şeyin iki farklı yüzü gibidir. İkisi, fizyolojik olarak yakın ilişkilidir. Kalpte ateş enerjisi fazla olduğu zaman bu enerji, incebağırsağa kadar yayılıp idrarı azaltır, idrar kırmızı renge dönüşür ve idrar zorluğu olur.

Mide

Gıda maddeleri mide tarafından aşağıya doğru sindirilir, emilir ve atılır.

Tüm bu süreç, midede bulunan titreşimin fonksiyonudur. Midedeki titreşim eğer aşağıya inmezse gıdalar da inemez ve midedeki yemekler yüzünden karın şişer, ağrı yapar ve kabızlık olur. Midede aşağıya inmesi gereken titreşim eğer yukarıya doğru çıkarsa geğirme, hıçkırma ve kusma gibi belirtiler ortaya çıkar.

Mide her tür fikir ve olayı dönüştürerek işlemek, sindirmek, algılamak ve yönetmek yeteneğini sembolize eder.

Mide ile ilgili bir sorun yaşıyorsanız bilin ki ekonomik, mesleki ya da yasal bir takım sorunlarla boğuşuyorsunuz demektir. Görevi besinleri birbirine karıştırmak olduğundan, bize ağrı çektiren mide, olayları kafamızda evirip çevirmeye ve onları en ince ayrıntılarına kadar kurcalamaya eğilimli olduğumuz anlamına gelebilir. Bu durumda, mide asidi bize durmamız gerektiğini bildirir. Mesleki engellerden ve iş stresinden dolayı iş adamlarının çoğunda ülser hastalığının ortaya çıkması örnek olarak verilebilir.

Sınavlardan önce midesinde kramp ya da ekşime hisseden birçok öğrenci, bunların kaygılarının işareti olduğunun farkındadır. Ekşime, mide asidi, ülser ya da kanser, bizlere yaşadıklarımızı sindiremediğimizi gösterir. Kusmalar da bu reddetmenin, dışa atımın çok açık ek bir işaretidir.

Bu yüzden de midemizde bir sorun olması, yaşamımızı nasıl anlamlandıracağımızı bilmediğimizi gösterir. Yeni bir şeyler karşısında korku hissi yaşadığımızı ifade eder.

Siz yeterince başarılı olmadığınızı ya da aileniz, amirleriniz, yakınlarınız tarafından başarılı bulunmadığınızı düşünüyor olabilirsiniz. Hep başkaları için çalışıyorsunuz ama bu arada kendinizi unutuyorsunuz, değil mi? Mide ve onikiparmak bağırsağında ülseri olan hastanın bize anlatacağı şey şu olabilir: 'Kendimi içten içe yiyip bitirmekle meşgulüm.' Bu tür insanlar sürekli iktidarda olmak için uğraşır ve her zaman en iyisi olmak isterler. Bu arada, yüksekte olamamak korkusu yaşarlar. Zamanında yetişememe korkuları vardır. Böyle durumlarda insan için hayat cazibesini yitirir.

Kalınbağırsak

Suyu emer ve gıda atıklarını atar.

Akciğer ve kalınbağırsak, aynı şeyin iki farklı yüzü gibidir.

Bağırsaklar, yeni fikir ve düşünceleri özümsemek eski ve gereksiz şeylerden kurtulma yeteneğini sembolize ederler.

Kabızlık, bağırsakta dışkıyı tutmak, eski düşüncelerden ayrılma konusundaki isteksizliği anlatır. Eğer kabızlık sorunu yaşıyorsanız, geçmişe takılıp kalmışsınızdır ve kendinizi sınırlıyorsunuz, demektir. Muhtemelen artık size bir şeyler veremeyecek ilişkilerinizi bitirmekten, beğenmediğiniz işinizi kaybetmekten korkuyorsunuz.

Bunlarla birlikte kabızlık, bazen de cimrilik ve paraya olan açgözlülüğü de temsil etmektedir.

Mesane (İdrar Torbası)

İdrarı depolar ve dışarı atar. Böbrekler ve mesane aynı şeyin iki farklı yüzü gibidir.

Bedenin üç parçası olarak enerji verici organlar

Üst enerji verici, kalp ve akciğerden oluşur. Solunum fonksiyonunu ve kan dolaşımını yönetir, tüm vücuda gıdalardan alınan besinleri taşır. Ayrıca cilt, kas ve kemikleri ısıtır.

Orta enerji verici, dalak ve mideden oluşur. Yiyeceklerin sindirimini ve emilimini kolaylaştırır, besinleri kan ve enerjiye dönüştürür.

Alt enerji verici, böbrekler ve karaciğerden oluşur. Saf olan ve saf olmayan titreşimleri ayırt edip gıda atıklarını ve metabolizmada kullanılan sıvıları vücut dışına atar.

Ara Yüz Programı 'Meridyenler'

Artık meridyen sistemini pek duymayan kalmamıştır diye düşünüyorum. Elbette, burada dünya üzerinde, bir kutuptan diğer kutba ulaşan, hayali yarım çemberleri kast etmiyorum. Bedenimiz üzerinde var olan enerji akış şemalarını söylüyorum. Hazır mıyız?

Meridyen Sistemi insanı bütün olarak ele alan bir yaklaşımdır. Burada teşhis ve tedaviler, meridyenlerin gözlemlenip, hissedilmesi ve onlara müdahale edilmesi ile gerçekleşir.

Fiziksel bedenin, gerçekte maddenin kendi başına donmuş birer ışık olan fiziksel parçalarının bir birleşimi olduğunu daha önce söylemiştik. Gözümüzün algılayabileceğinden daha yüksek frekans düzeylerinde bulunan enerjisel maddeden oluşan görünmeyen bedenlerimiz vardır.

Meridyen Sistemi fiziksel beden ile görünmeyen bedenlerimiz arasında, iletişim ve bağlantıyı sağlayan bir ara yüz programı gibidir.

Meridyenleri akmakta olan bir nehir olarak görebiliriz. Bedenin temel işlevsel maddeleri olarak tanımlanan yaşam enerjisi ya da titreşimi kan ve sıvılar, bu nehirler boyunca akarak bedenin tümüne ulaştırır. Meridyenlerin temsil edildiği akupunktur şemalarında çoğunlukla sadece bedenin üzerindeki kısımları gösterilse de, bu meridyenler sadece yüzeyde bulunmaz, bedenin tümünü içten dışa kapsarlar.

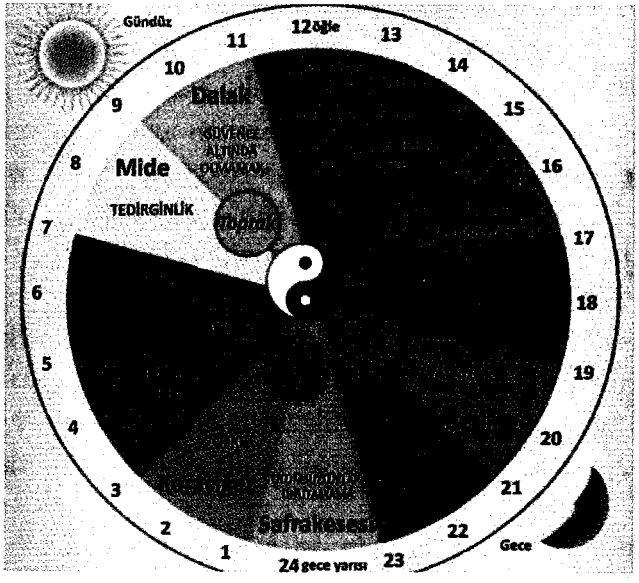
Meridyenleri, bilinen anatomik-fizyolojik sistemlerin dışında ekstra bir sistem olarak düşünmek yerine, tüm anatomik-fizyolojik sistemleri kapsayan ve işlevsel olarak tanımlanabilen bir üst düzenleyici enerji sistemi olarak düşünmek daha faydalı olacaktır. Başka bir deyişle, meridyenler yapısal olarak değil, işlevsel olarak anlaşılmalıdır.

Toplam 12 temel organın adıyla anılan 12 ana meridyen, bedenin her iki yanında, birbirleri ile simetrik çiftler halinde bulunurlar. Ana meridyenler, bağlı oldukları Ying veya Yang organların adıyla anılırlar.

Buna göre, evrendeki tüm varlıklar bir karşıtlıklar ilkesi bağlamında tanımlanır.

Meridyen Sistemi'nde enerji hep belirli bir yönde akmakta ve meridyenlerin başlangıç ve bitiş noktalarından belirli bir sırayı takip ederek, bir meridyenden sıradaki meridyene aktarılmaktadır. Başka bir deyişle Meridyen Sistemi, tüm bedende hiç kesintiye uğramadan devam eden tek bir enerji akışını temsil eder. Meridyen Sistemi'ndeki akışın yönü, geleneksel Çin felsefesinin, insanın dünya üzerindeki konumu ve insanın yaşam amacının ne olduğu yönündeki görüşüne ışık tutar.

Her meridyenin titreşim enerjisini aldığı ve aktif olduğu belli saatler vardır. Bu saatler yirmi dört saatin ikişer saatlik dilimlere bölündüğü zaman aralıklarıdır. Buna göre her meridyen kendi saatinde maksimum güce ulaşırken, olası bir tıkanıklık veya aksama durumunda saati gelen meridyene bağlı organlar sinyal vermeye başlarlar. Bu sinyalleri tespit etmek ve anlamak açısından meridyenler ve bağlı oldukları organlar hakkında bilgi sahibi olmak bir avantajdır. Bir organın ve meridyeninin en ağır çalıştığı zaman dilimi ise en aktif olduğu saatin on iki saat sonraki karşıt zaman dilimidir.



Kişi, kolları yukarıda ve avuçları karşıya bakar pozisyonda durduğunda, tüm Ying meridyenlerin enerji akışı ayak parmak uçlarından yani yerden kalbe ve kalpten ellerin parmak uçlarına yani göğe doğrudur. Tüm Yang meridyenlerin enerji akışı da ellerin parmak uçlarından yani gökten, gözlere ve gözlerden de ayakların parmak uçlarına yani yere doğrudur. Bu akış şekli, insanı gök ve yer arasında bir bağ veya bir iletici olarak konumlandırır.

Meridyenlerin Akış ve Görevleri

Şimdi artık standart meridyenlerin akış ve görevlerine kısaca bakabiliriz.

Akciğer Meridyeni, kalınbağırsak meridyeninin eşidir. Başlıca görevi havadaki titreşimin vücuda dağılmasıdır. Bu meridyendeki blokaj solunum hastalıklarının ortaya çıkmasına yol açar.

Kalınbağırsak Meridyeni ise taşımak, dönüştürmek ve arındırmaktan sorumludur. Dış dünya ile olan ilişkimizde kendimizi konumlama biçimimiz, kendimize verdiğimiz değer bu meridyenle ilişkilidir. Bu meridyendeki tıkanıklık mide ağrısı, kabızlık gibi sindirim sistemi sorunlarına yol açabilir.

Mide Meridyeni, eşi dalak/pankreas meridyenidir. Fiziksel ve ruhsal gıdayı hazmetmekte görevli olan mide, hazımsızlık çektiği zaman bu hazımsızlığı diğer organlara da aktaracağı için son derece önemli bir organdır. Bu meridyendeki dengesizlikler, kendisini yorgunluk, zayıflık, akne, fıtık, kolik, apandisit, yumurtalık sorunu, göğüs kisti, bacak ve diz ağrısı gibi rahatsızlıklarla kendisini gösterir.

Dalak/Pankreas Meridyeni, mide meridyeniyle eştir. Uzakdoğu felsefesine göre dalak doğumdan sonra var olmanın temelindeki organlardan birisidir. Kan oluşumundan ve düzgün akışından sorumludur. Bu meridyendeki dengesizlik zayıf kaslara, renksiz ve kuru dudaklara, lenf bezlerinde şişme, bacak ve diz ağrısı, ödem, mantar gibi rahatsızlıklara yol açar.

İncebağırsak Meridyeni'nin eşi kalp meridyenidir. Bu meridyendeki tıkanıklık kolun iç tarafında ağrı, uyuşma, el küçük parma-

ğında ağrı veya tutukluk, uykusuzluk, unutkanlık gibi sorunlara yol açabilir.

Kalp Meridyeni, göğüs ağrıları, dolaşım sistemindeki hastalıklar, nöropsikiyatrik hastalıklar, kalp sorunları, uykusuzluk ve belin yan taraflarındaki ağrılardan sorumludur.

İdrar Torbası Meridyeni ise böbrek meridyeniyle eştir. Böbrek, yaşamsal gücün depolanmasını sağlar. Bununla birlikte idrar torbası iyi çalışmazsa vücut, toksinlerle zehirlenir. Bu meridyendeki tıkanıklık, baş ağrısı, saç dökülmesi, belde tutukluk, ense ve bel ağrısı, hemoroid, siyatik gibi şikayetlere sebep olur.

Böbrek Meridyeni'ndeki tıkanıklık yüksek tansiyon, mesane sorunları, kasıklarda egzama ve mantar, kısırlık, cinsel sorunlar, varis, ayak tabanlarında yanmaya yol açabilir. Böbreğin iyi çalışmaması toksin birikimine yol açar.

Perikart Meridyeni, üçlü ısıtıcıyla eş meridyenidir. Kalbin kalkanıdır, yorulmasını engeller. Tıkanıklık durumunda zayıflık, kol altında acı, şişkinlik, sıcak avuçlar, siğil gibi durumlar görülebilir. Perikart meridyeni hiçbir organa denk gelmediği halde bütün organlar bu meridyen tarafından korunur. Tıkanıklık durumunda, gözün arkasında ve dış kenar bölümünde ağrı, kulak sorunları, omuz ağrısı, kollarda tutukluk ve beyaz leke gibi durumlara rastlanabilir.

Safra Kesesi Meridyeni'nin eş meridyeni karaciğerdir. En uzun meridyendir, uzun bir yol kat ettiği için bu meridyendeki tıkanıklıklar birçok soruna yol açabilir. Şakaklarda ağrı, boyunda ağrı ve tutukluk, göz ve kulaklarda zayıflık, omuz ve kasık ağrısı, diz sorunları, ayak dördüncü parmağında nasır, astım ve zona bu meridyendeki tıkanıklığın habercisi olabilir. Bu meridyen karar vermek ve yargılamak ile görevli olduğu için kızgınlık ve ani kararlar, titreşimin bu organda gereğinden fazla olmasıyla ilişkilidir. Kararsızlık ise bu organdaki titreşim enerjisinin azlığına işarettir.

Karaciğer Meridyeni'nin, eş meridyeni safra kesesidir. Metabolizmanın en önemli organlarındandır. Titreşim enerjisini ve kanı, vücutta her yere dağıtır ve iç organların hareketlerindeki dengeyi sağlar. Hayata gösterilen ilgi veya ilgisizlik bu meridyendeki dengeyle sıkı

bir ilişki içindedir. Karaciğer dalak, mide sorunları, cinsel organlarda egzama, düşük sperm sayısı, iktidarsızlık, cinsel arzularda azalma, ayak başparmağında gut, mantar, varis, diz ağrısı, gibi durumlar karaciğer meridyenindeki tıkanmalarla ilişkili olabilir.

"İnsanlığın içindeki ilahiliği bulduğumuzda,
İnsanlık ile ilahiyat özdeş olacak."
Ernest Holmes

Enerji Santralleri 'Çakralar'

Son zamanlarda moda haline gelen pek çok kişinin 'açtırıp kapattığı' çakraları anlatmaya geldi sıra. Neredeyse her köşe başında çakra açan birilerine rastlamak mümkün. Ama bu konu bu kadar sıradan bir bilgi değil. Arkasında binlerce yıllık bir birikim ve gelenek var.

Çakra, Sanskritçede hareketli daire, tekerlek anlamına gelir. Türkçede kullandığımız çark kelimesi de aynı anlamı içeren bir sözcüktür.

Neden 'Enerji Santralleri'?

Hidroelektrik, termik vb. tüm enerji elde edilen yerlerde, potansiyel enerjinin elektrik enerjisine dönüşümü, bu dönen 'çarklar' üzerinden gerçekleşir.

Kadim kültürde, her bir enerji elde etme işi dönen bir şeyle gerçekleştiği için, bunlara da 'çakra' denilmiştir. Çakralar ile ilgili anlatacağımız şeyler, sembolik yaklaşımlardan ibarettir. Kadim bir bilginin ve kültürün günümüze yansıyan damlalarıdır. Burada söz konusu bilgiyi ele alıp, günümüzdeki sahip olduğumuz bilgilerle bağlantılarını kurmaya çalışacağız.

Vücudumuzda dolaşan enerji yolları meridyenler ise, çakra olarak tanımlanan yerler de, enerji santralleridir. Vücudumuzda çok sayıda çakra bulunmaktadır. Ancak ana çakralar 7 tanedir.

Hayatı ve varoluşu semboller üzerinden okuduğumuzda her şeyde yedi rakamını görürüz. Yedi tek başına bir rakam olmanın çok ötesindedir. Allah kâinatı yedi günde yaratmıştır, yedi nota ve yedi renk vardır. Kabe'nin etrafında yedi kere dönülür, Safa ile Merve tepeleri arasında

yedi kere 'say' yapılır. Benzeri örnekleri çoğaltmak mümkündür. Elbette ki renkler de sesler de yedi rakamından çok fazladır. Burada yedi rakamı her şeyden önce çokluğu anlatır bize. Yedi kat gök denildiği zaman, kat kat gökler kastedilir. Ancak her şey yedi başlık altında toplanır. Burada da kadim ayurvedik bilgi yedi başlık ya da konu altında çakraları kategorize etmiş ve hepsine birer anlam yüklemiştir.

Çakralar, gerçekte çıplak gözle görülmeyen ve enerji bedenimizde çarka benzeyen delikler halindedir. Geniş ağızları ile bedene yaklaştıkça daralır ve uzun ince huni şeklinde sembolize edilir.

Enerji santrallerinin potansiyel enerjiyi elektrik enerjisine çevirdiği gibi bedenimizde yer alan bu çarklar da, evren ve yeryüzünden gelen enerjileri bedene aktarma görevini üstlenirler.

Kısacası çakralar; fiziksel bedenimiz ile enerji bedenimiz arasında iletişim görevini üstlenmişlerdir. Kendi titreşim düzeyleri sağlıklı ve dengeli olduğu müddetçe bu görevi sağlıklı bir şekilde yerine getirebilirler.

Çakralar, bedende kuyruk sokumu bölgesinden, başın tepe noktasına kadar uzanan omurga kanalı boyunca çeşitli noktalara karşılık gelirler. Omurga kanalı, en önemli enerji kanalıdır. Çakralardaki enerjinin akıcı ve dengede olması da, bu enerji kanalının temiz olmasına bağlıdır.

İnsanın enerji sistemine enerji kök çakra ve tepe çakra ile girer. Kök çakrayla dünyadan, tepe çakrayla da evrenden enerjiyi alırız. Ayrıca karın çakrasıyla güneş ile bağlantı kurarız. Her çakra bedenin değişik bölgelerine ve organa enerji taşır ve o bölgeden sorumludur.

Bununla da kalmaz, her biri kişiliğimizin farklı bir yönünü enerjisel olarak etkiler. Ayrıca her biri diğeriyle bağlantılı ve sürekli enerji alışverişi içindedir. Çakraların her birinin hem fiziksel bedeni, hem de bilinci etkileyen belirli fonksiyonları, frekansı, adı, notası, duyusu, şekli ve rengi vardır.

İhtiyaç hissettiğimiz çakranın dengelenmesi için ilgili çakranın rengini kullanabilir ve notasını seslendirebiliriz.

Çakralar, fizik bedenimizin fonksiyonlarını tam olarak yerine getirmesini sağlayan hormonlarla ve sinir sistemiyle ilişkilidir. Hormonal

sistem, bedenin büyüme, gelişme ve üreme ile ilgili tüm faaliyetlerinin aksamadan yürütülmesini sağlar. Bu nedenle, bir veya birkaç çakradaki bedeni besleyen enerji akımının kısıtlanması sonucu oluşan tıkanıklıklar ve dengesizlikler bütün çakra sistemini etkiler.

Peki, o halde çakralarda bu tıkanıklık ve dengesizlikler neden oluşur?

Korkular, endişeler, öfke, kin, nefret, kıskançlıklar, kibir, aidiyet duygusunun azalması, bastırılmış duygular ve utanç duymalar gibi pek çok yıkıcı, olumsuz düşünceler çakralarımızda tıkanıklık ve dengesizliklere neden olur.

Sonuçta, yaşam enerjisi zayıflar, titreşim azalır, söner ve zayıflayan yaşam enerjisi de enerji bedenlerine gerektiği gibi akamaz. Bu dengesizlikler kalıcı duruma geldiklerinde yani çakralar düzgün çalışmadığında beden, sağlığını devam ettirmekte zorlanır.

Önemli olan çakralardaki enerjinin dengede olmasıdır. Günlük hayatımızda, her bir çakrayı mükemmel bir şekilde dengelemek imkânsız gibi görünse de, amaç; her çakradan yayılan enerjinin farkına varmaktır.

Farkındalık, kişinin kendisini kayıtsız şartsız olduğu gibi kabullenmesiyle oluşur. Kayıtsız şartsız kabullenebilmek de büyük oranda dürüstlük ve cesaret gerektirir.

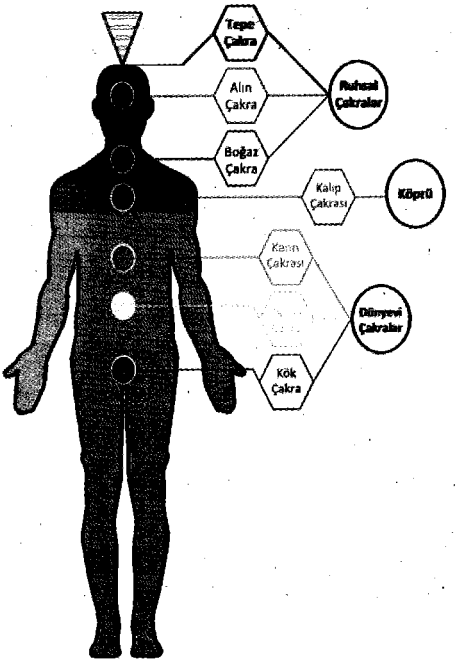
Dürüstlük; kendimizi, tüm fiziksel ve ruhsal özelliklerimizle, yaptıklarımızla ve yapamadıklarımızla, korkularımız ve kaygılarımızla bir bütün olarak görebilmek, cesaret ise; bu gördüklerimizle yüzleşebilmek ve bunları dönüştürebilmektir.

Çakraların varlığını bilmek ve enerjisel etkilerini anlamak, yaşamımızın her anında kendi varlığımızda uyumlu ve sağlıklı bir bütünlük yaratmak açısından son derece önemlidir.

Çakra sisteminin farkına varan bir kişi, bilinçli olarak kendinde hem fiziksel hem de ruhsal yönden denge sağlar. Yaşamını daha bilinçli olarak yönlendirebilir; kendi hakkında en hayırlı olan kararları verebilir ve karşısına çıkan fırsatları değerlendirebilir.

Vücudumuzdaki organları, damarları, kasları, endokrin sistemi de dahil olmak üzere tüm diğer sistemleri etkileyen çakraların yedi tanesi çok önemlidir.

Her çakra merkezi, belli bir ses titreşimi ile bağlantılıdır. Seslerin titreşimi sayesinde, kişinin içsel gücü ve bilgisi serbest kalır. Uygulayan kişiye şifa ve huzur vererek bilincin yükselmesine neden olur.



Yedi Ana Çakra

Şimdi bu yedi ana çakraya göz atalım.

Kök, **sakral** ve **mide** olarak isimlendirdiğimiz ilk üç çakraya **dünya çakraları** diyebiliriz. Daha düşük frekansa sahiptirler. Toprakla bağlantılıdır ve dünyamızın ekolojisinden ve titreşiminden etkilenirler.

Boğaz, **alın** ve **tepe** çakrası ise **ruhsal çakralarımız**dır. Bunlar daha yüksek frekanslıdır. Aydınlanma, farkındalık ve bilinç ile bağlantılı çakralardır.

Kalp çakrası ise aradaki bir köprüdür. Dünya ve ruhsal çakralar arasındaki bağlantıları sağlar. Alttaki düşük frekansları alıp yükselterek yukarıya, yukarıdaki yüksek frekansları alıp aşağıya dengeleyerek yayar.

Kök Çakrası

Doğu felsefesinde 'kundalini merkezi' olarak anılmaktadır. Titreşimi en düşük olan çakramızdır. Sembolik anlamda, kendi varlığımızı kabullenmemizin merkezi olarak kabul edebiliriz.

Bedenimizdeki yeri, omurganın sonunda, kuyruk sokumu bölgesindedir. Etkileyen elementi toprak, notası 'Do', duygusu koklama, rengi parlak kırmızı, sesi doğal tabiat sesleri ve taşı kırmızı yeşil akik mercan taşıdır. Kokusu ise karanfil ve sedir ağacı uçucu yağıdır.

Kök çakra, beden ve bedenin fiziksel fonksiyonlarıyla ilgilidir ve kişiyi yeryüzüne yani maddi dünyaya bağlar. Dünyadan enerji alarak kendinde toplar, dönüştürerek bedene yayar ve bedendeki negatif enerjiyi de yere gönderir. Duygusal ve zihinsel sağlığın temelidir. Kişinin duygusal ve zihinsel uyumu ailede başlar ve ilk sosyal çevre ile devam eder. Kök çakra, diğer çakraların yaşam gücünün kaynağıdır.

Vücudumuzda kan, omurga, kemikler, dişler, tırnaklar gibi bedenin tüm sert bölgeleri, bacaklar, böbrekler, üreme organları, kalınbağırsak gibi organları etkiler.

İlgili endokrin organı, böbreküstü bezleridir. Burada üretilen önemli hormonlardan bir tanesi adrenalin, diğeri ise kortizoldür. HHA aksı dediğimiz, hipotalamus, hipofiz ve adrenal bezlerin aktif halde olmasını temin eder. Karşı karşıya kalınan bir tehlikede bizi savaş ya da kaç pozisyonuna hazırlar. Kısacası varlığımızın sürdürülmesi için en önemli hayati unsurdur.

Bu çakra, alışkanlıklarımızın ve içgüdülerimizin merkezidir. Yaşamımızı sürdürmek için gereken beslenme, üreme, güvende kalma ve koruma güdüleri bu çakra tarafından yönetilir. Eğer kendimizi tüm olumlu, olumsuz özelliklerimizle bir bütün olarak görüp, bu bütünü olduğu gibi kabul eder, sever ve eleştirmeyi, yargılamayı bırakırsak, hem beden, zihin ve ruh sağlığımız dengede olmuş olur hem de ailemizi, diğer insanları ve yaşamımızı olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmiş oluruz.

Kök çakrasındaki bir engelleme, tüm enerji sistemini, diğer çakraları da etkiler. Vertebra, kemik, diş ağrıları, kansızlık, bağırsak, sindirim ve mesane sorunları, prostat ve jinekolojik sorunlar, siyatik, varis,

kronik bel ağrısı, her türlü kilo problemleri, çoğul kişilik, davranış bozukluğu, depresyon gibi hastalıklar, alkol gibi yıkıcı alışkanlıklar bu çakra ile ilgili sorunlardır.

Sakral Çakra

Diğer insanlarla ilişki kurma ve fiziksel çevremizin dinamiklerini bir yere kadar kontrol etme ihtiyacımızı temin eder. Yeri kasık bölgesi ile göbek deliği arasındadır. Rengi parlak turuncu, elementi su, duyusu tat almadır. Bedende etkilediği bölgeler; leğen kemiği, kalça bölgesi, üreme organları, böbrekler, mesane, kalınbağırsak, apandisit, lenf sistemi, kan, yağ, mide suyu ve sperm gibi bütün sıvılardır. Notası 'Re'dir. Kokusu ise ylang ylang ve sandal ağacı uçucu yağıdır.

İlgili endokrin organı, erkeklerde testisler, kadınlarda yumurtalıklardır. Ergenlik çağına gelindiğinde, testisler testosteron hormonunu üreterek erkeklik özelliklerinin gelişimini, yumurtalıklar ise östrojen ve progesteron hormonlarını salgılayarak dişi özelliklerin gelişimini uyarır ve düzenler.

Bu çakranın enerjisi, bireysel kimlik algısı ve koruyucu kişisel sınırlar yaratmamızı sağlar. Bu enerji kendine yeterlilik enerjisi ve dünyada var olmaya yarayan hayatta kalma içgüdüsüdür.

Cinsel enerjiler, birbirimizle ve tüm yaşam şekilleriyle olan ilişkilerin merkezidir. Hayatta kalma, yaratıcı gücün gelişimi, cinsellik ve ahlaki değerler bu çakranın konusudur.

Yaratıcılığımızı en öncelikli kullandığımız alan, kendi düşüncelerimizdir. Sahip olduğumuz düşünceleri, başkalarına karşı üstünlük sağlamak ya da karşımızdakini manipüle etmek şeklinde kullanıyorsak, bu çakramızın titreşiminin bozulmasına ve enerjisinin tükenmesine yol açmış oluruz.

Cinsel erotizm, orgazm ile sonuçlanır ve bu titreşim olayı, kişinin zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlığının sürdürülmesi için bir gerekliliktir. Orgazm, birikmiş enerji kalıntılarının tekrardan kendini kurması için önemli bir unsurdur. Egzersiz ve yaratıcılık da bu enerjinin iyi bilinen boşaltım yollarından biridir. Ancak insan bu enerjiyi boşaltamadığında, birikir ve doğru şekilde yönetilemediğinde, depresyondan

agresifliğe kadar bir dizi dışa yönelik tepki üretebilir.

Cinsellik, çoğu zaman mülkiyet ve para sahibi olmakla direkt ilişkilendirilebilir. Elbette para da enerji gibi insanın eğilimine göre kendine yön belirleyen bağımsız bir unsurdur. Parayı yaşamın temel gücü olarak algılıyorsanız, onu kaybettiğiniz takdirde titreşiminiz olumsuz etkilenir.

Sakral çakra, kalp çakrası ile bağlantılıdır. Bunların birinde blokaj varsa, cinselliği aşkla birleştiremez.

Sakral çakradaki enerji, dengede olduğunda kişi başkalarıyla kolay ve etkili iletişim kurar. Kendi başının çaresine bakabilir. Yaratıcı yaşam enerjisini kolay algılar. Günlük hayatta yaşadığı sorunlara yaratıcı çözümler getirir. Cinselliğini dengeli ve rahat yaşar. Karar verme becerisine, risk alma yeteneğine sahiptir. Akraba, iş, para gibi kayıpların ardından ayakta kalabilme yeteneğine ve yeni bir düzeni oluşturma gücüne sahiptir. Sakral çakradaki enerji dengede olmadığı zaman kişide; kontrolü kaybetmek, tecavüze uğramak, aldatılmak, cinsel iktidarsızlık, parasal kayıp ve yalnız kalma kaygısı gibi durumlar ortaya çıkabilir.

Hastalıkları; idrar yolu sorunları, prostat, jinekolojik sorunlar, kısırlık ve sperm üretimi sorunları, âdet ve menopoz dönemlerindeki şikayetler, dolaşım sorunları, siyatik, romatizmal hastalıklar, kas krampları ve alerjiler, bel ve kalçalarda kronik ağrılardır.

Karın Çakrası

Göbek deliğinin biraz üstünde, göğüs kafesinin altındadır. Enerjiyi güneşten alır, rengi parlak sarı, elementi ateş, notası 'Mi', duyusu ise görmedir. Kokusu ise lavanta, biberiye ve bergamot uçucu yağlarıdır.

Bedende etkilediği bölgeler; bel bölgesi, sindirim sistemi, mide, safra kesesi, karaciğer, dalak, pankreas, böbrekler, otonom sinir sistemi, incebağırsak, kalınbağırsak, onikiparmak bağırsağıdır.

İlgili endokrin bezi pankreastır. Son derece hayati öneme sahip bu organımızı etkileyen karın çakramızdır.

Burası kök çakrayla oluşan aile kimliğinden bireysel kimliğe geçiş yeridir. İnsanın kişiliğiyle ilgili olumlu, olumsuz tüm özelliklerini

temsil eder. Burada kişisel kimliğimizi buluruz. Karın çakrası, otorite, başarı, güç isteği gibi egonun ihtiyaçları ile ilişkilidir. Duygusal bedenden direkt olarak etkilenir. Duyguların merkezidir. Kendimizle kurduğumuz bağlar, yani, kendimizi keşfetmek, sorumluluk, özgüven, saygı, kendimize olan inancımız ve karar verme yeteneği gibi konular bu çakranın enerjisi gereğidir. Ebeveynlerimizin ve çevremizin bize verdiği her türlü mesaj ihtiyacımız dışında burada saklanır. Buna paralel olarak da çevremizle kurduğumuz ilişkiler ve bunun bizde yarattığı duygusal etkiler, hazmedemediklerimiz, ilişkilerin sürekliliği, kendimizde ya da başkalarında hoşlandıklarımız ve hoşlanmadıklarımız üzerine odaklanır.

Hastalıkları; karaciğer, safra kesesi ve dalak sorunları, sindirim sistemi sorunları, kronik veya akut hazımsızlık, gastrit ve onikiparmak ülseri, bağırsak problemleri, hemoroit, şeker hastalığı, yemek yeme bozukluğu, sarılık ve tansiyondur.

Kalp Çakrası

İki göğsün arasında, kalbin hizasındadır. Rengi yeşil, elementi hava, notası 'Fa', duyusu dokunmadır. Kokusu ise gül uçucu yağıdır.

Bedende etkilediği bölgeler; kalp, akciğerlerin altı, göğüs kafesi, göğüsler, diyafram, solunum sistemi, omuzlar ve kollar, deri, bağışıklık sistemi, kan ve dolaşım sistemidir.

İlgili organı timüs'tür. Timüs bezi kalple aynı hizada olup, tiroid bezinin hemen altında bulunur. Bağışıklık sistemini destekler ve güçlendirir.

Kalp çakrası sevgi ve şefkatin merkezidir. Başkalarından hoşlanabilme ile kişinin sevgiyi alabilme-verebilme ve bağışlama-affetme yeteneğini barındırır.

Sevgi, şefkat, güven, merhamet, kıskançlık, öfke, endişe gibi duygusal tepkileri üzerine odaklanır. Dolayısıyla kişinin duygusal bedeni ile bağlantılıdır. Bir başkasını olduğu gibi kabul edip sevdiği için onu bağışlamakta da zorlanmaz. Birini olduğu gibi kabul etmek ve bağışlamak onun yaptıklarını onaylamak demek değildir. Sadece o kişinin neden olduğu olumsuz duygularla enerji bağınızı kesmeniz, artık o

kişiye ya da olaya enerji akıtmamanız, acı çekmemeniz, öfkeden kurtulmanız demektir. Başkalarını ve gerektiğinde kendinizi bağışlayarak, bağışlamanın şifa verici enerjisini kullanmak sizi özgür kılar ve içsel huzuru elde edersiniz.

Diğer çakralarla uyum içinde olan bir kalp çakrasına sahip kişi için, sevgi, şefkat ve iyiliğin sınırı yoktur.

Gönül gözü açık olan kişi egoyu verimli kullanır. Toplumsal sorunları önemser (dünyanın sorunları; orman yangınları, çevre kirliliği, ölen balinalar, fok balıkları gibi).

Kalp çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; sevdiği birini ya da bir şeyi kaybetme kaygısı, dışlanma, yalnızlık, terk edilme ve aldatılma kaygısı gibi endişeler ortaya çıkar.

Hastalıkları; kalp rahatsızlıkları, dolaşım bozuklukları, solunum güçlüğü, bronşit, astım, alerji, sırt, omuz ve kol ağrıları, uykusuzluk, depresyon, akciğer ve göğüs kanseri ve multiple sklerozdur.

Boğaz Çakrası

Boyun ile boğaz arasındaki çukur bölgededir. Rengi açık mavi, elementi rüzgar, notası 'Sol', duyusu ise işitmedir. Bedende etkilediği bölgeler; boyun omurları, omurilik başı, boğaz, çene, dişler, ağız, dil, tükürük bezleri, kulaklar, burun, ses telleri, nefes-yemek boruları, akciğerler, bronşlar, kollardır. Kokusu ise adaçayı ve okaliptus uçucu yağlarıdır.

İlgili endokrin organı, tiroit ve paratiroit bezleridir. Tiroit bezi, gırtlağın hemen altında, nefes borusunun iki yanında yer alır. Salgıladığı hormonla sağlıklı ve dengeli bir yaşam için vücut metabolizmasının hızını ayarlar. Paratiroit bezi, kemiklerdeki ve kandaki kalsiyum miktarını dengeler. Kalsiyum ve fosfor metabolizmasını düzenler.

Boğaz çakrası insanın, irade, ifade ve iletişim yeteneği ile gerçeği yansıtabilmenin merkezidir. Bu çakra kişiye iradesini nasıl kullanacağını öğretir. Yaşamında iradesi üzerinde kontrol sahibi olmasını sağlar. Yaşamımızın her ayrıntısında seçim yapmak durumundayızdır. Yaşam boyunca yapılan her seçim de kişisel irademiz ile olur. Hem alt, hem de üst çakralarla bağlantısı vardır.

Hem başkalarını, hem de kendi iç sesimizi dinlemek, bu çakranın

enerjisi gereğidir. Uyumlu çalışan bir boğaz çakrasıyla, düşünceler ve duygular, özgürce net bir şekilde, dürüstçe ve cesaretle ifade edilir.

Kişinin sesi gür ve konuşması akıcıdır. Kullandığı sözcüklerin gücünün farkındadır. Sözlerden yayılan enerjinin bedeninde, zihninde ve ruhunda yaratacağı etkilerin bilincindedir.

Karın çakrası da dengeli ise, kişi yaratıcılığını hem sözle, hem de spor ya da sanat dallarının biriyle özgürce ifade edebilir.

Hayır diyebilme ve ihtiyacını söyleyebilme cesaretine sahiptir. Kendisine ve başkasına karşı dürüsttür ve yalan söylemez. Kendisine ya da başkasına verdiği sözü tutar. İtirafta bulunma cesaretine sahiptir. Boğaz çakrası yoluyla gerçekleşen bu eylemle, kişi olumsuz düşünce kalıplarından ve korkularından da arınmış ve rahatlamış olur. Boğaz çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; yargılanmak kaygısı, kişisel ve mesleki ilişkilerde söz hakkı ya da seçim gücünü ve kendi irade gücünü kaybetme kaygısı gibi endişeler ortaya çıkar.

Hastalıkları; astım, baş dönmesi, alerji, anemi, yorgunluk, boyun ağrıları, boğaz sorunları, işitme kaybı, saç, cilt ve solunum sorunları, konuşma problemleri, ağız yaraları, diş hastalıkları, irade zayıflığından kaynaklanan madde bağımlılığı ve tiroit beziyle ilgili sorunlardır.

Alın Çakrası

Altıncı çakra alnın ortasında, iki kaşın arasında yer alır. Rengi lacivert/çivit mavi, notası 'La', duyusu ise düşünmedir. Kokusu ise nane ve yasemin uçucu yağlarıdır.

Vücudumuzda etkilediği bölgeler; gözler, kulaklar, yüz, burun, sinüsler, beyin, beyincik ve kafatasıdır.

Her çakrada olduğu gibi bağlantılı endokrin organı, hipofizdir. Bu bez beynin tabanında yer alır. Hipofiz bezi tüm hormon sisteminin yöneticisi konumundadır.

Beynimizin farklı düşünce frekanslarını algılabilme yeteneği, işte bu hipofiz bezi denen, sağ ve sol beyin yarıküresinin arasında yer alan bez tarafından yönetilir. Düşünme ve muhakeme etme kapasitemizi açan, düşünceyi idrak edilmesi için bedenimize yayan ve daha büyük bir anlayış için onu bir deneyim olarak açığa çıkaran alandır.

Alın çakrasının bilinçlenmenin ve bilgeliğin merkezi olduğunu söyleyebiliriz. Buraya genellikle 'üçüncü göz' de denir. Burası sezgisel gücün, deneyimlerin yaşanma sebeplerinin fark edildiği yerdir. Yani sezgisel düşünme ve bakış açısı burada gerçekleşir. Sezgisel düşünce yeteneği gelişmiş olan insanlar, bazı olayları daha önceden hissedebilirler. Mesela bazı köylü bilgeler vardır ki, bu sene kışın nasıl geçeceğini tahmin ederler. Onlar, ağacın dalındaki kıvrımlardan kuşların sesindeki melodiden tutun pek çok yansımaya bakıp, sezgi gücünü kullanırlar. Çoğunlukla da isabet ederler.

Yine ilahi irade teslimiyeti ve itaati bu çakramızın bir faaliyetidir. Bunun sonucudur ki, alın itaat ve teslimiyetin sembolik gösterimi ile yere sürülür. Bu namaz esnasında secdede gerçekleşir.

Alın çakrasındaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; gerçeklerle yüzleşme ve başkalarının tavsiyelerine güvenme kaygısı gibi endişeler ortaya çıkar.

Alın çakrası bloke olan kişiler sadece gördüklerini algılar, ruhsal gerçekleri reddeder. Yaşamın temel konuları üzerine odaklanır, para, giyim, yemek, barınacak yer gibi. Zihinsel karışıklık yaşar, unutkanlık görülür. Sorumluluk almak istemez. Kendi sezgilerine güvenmez. Anda yaşamayı beceremez.

Tepe Çakra

Başın tepe noktasında yer alır. Yukarı doğru açılır ve evrenden titreşimleri alır. Notası 'Si', rengi; mor, çevresi altın-beyazdır. Kokusu ise günlük uçucu yağıdır.

Duyu dışı algılama yeteneğimiz buradadır.

Geleneksel olarak bu çakranın enerjisi sadece beynin işleyişini değil, aynı zamanda sinir sistemi, iskelet sistemi ve dolaşım sistemi dahil olmak üzere bedenin tüm önemli sistemlerini etkiler.

İlgili endokrin bez epifizdir. Burası melatonin olarak adlandırdığımız, gündüz ve gece ritmimizi kontrol eden ve bedenimizin günlük dengesini sağlayan hormonu salgılar. Bu da uyku düzenini, deriye renk veren pigmentin deri hücrelerinde yoğunlaşmasını ya da seyrelmesini ve de beynin yaşlanmasına sebep olan maddeleri önlemesini sağlar.

İnsanın ilahi olan güç ile aşkın birliği, epifiz bezini uyararak, melatoninin daha fazla üretilmesine neden olur.

Epifiz bezinin fonksiyonunu ve enerjisini geliştirmek aslında çok önemlidir. Çünkü bu bez bedenin fiziksel tüm sistemini etkilediği gibi psişik anlamda farkındalığımızı, bilinçlilik halimizi ve yaşam deneyimlerimizi genişletecek ya da sınırlayacak bir potansiyele sahiptir.

Epifizden gelen hormon salgısı, tüm diğer bezlerin hormonlarını birbirleriyle uyum içinde salgılayacak şekilde aktive eder. Bu dengenin düzeyini, epifiz sistemi tarafından alınan düşünce frekansları topluluğu belirler. Düşünce frekansları ne kadar yüksekse, bedendeki hormon akışı da o kadar artar.

Bu da beyni daha da yüksek düşünce frekanslarını alabilmesi için aktive eder. Epifiz sistemi, merkezi sinir sisteminizi yönetir. Kendisine ulaşan her düşünce frekansını alıp daha da güçlendirir ve merkezi sinir sistemi vasıtasıyla hücrelere gönderir.

Düşünce sürekli olarak bedeninizin her hücresini besledikçe, tüm bedeniniz onun titreşimlerine karşılık verir.

Böylece her hücrede deneyimlenen düşüncenin etkisi, bedende bir his, bir duyum ve bir duygu yaratır.

Düşünce sadece beynimiz tarafından değil, bedenimiz tarafından idrak edilir. Sonra beynimizin muhakeme bölümü o hissi tanımlayacak bir anlam ve sözcük bulmamızı sağlar.

Bu çakra bizi 'ilahi varlığımızla' birleştirir. Evrendeki yaşam gücü enerjisinin, insan enerji sistemine giriş kapısıdır. Bu yaşam enerjisi, fizik beden dahil olmak üzere tüm enerji bedenlerini besler.

Tepe çakradaki enerjinin dengede olması, kişiyi birey kavramından, bütünlük kavramına ve teslimiyet bilincine taşır.

Tepe çakradaki enerjinin dengede olmadığı zaman kişide; ruhsal konulara ilişkin kaygılar, çevresindeki insanlar ve yaşam ile bağlantıyı kaybetme endişesi gibi kaygılar ortaya çıkar.

Stres, endişe, gerginlik, sağ ve sol beynin dengesizliği, kronik bitkinlik, denge bozuklukları, histeri, ruhsal depresyon, epilepsi, migren gibi hastalıklardan sorumludur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TİTREŞİMİMİZİ BOZAN YIKICI DUYGULAR

'Bir'lik Kaybedilirse Kaos Başlar!

İnsanın sosyal bir varlık olduğunu hep söyleriz, sonuçta içinde yaşadığı toplumda kendisi gibi bireylerden oluşmaktadır. Bununla birlikte, canlı ve cansız olarak kategorize edilen bir doğanın içinde yer almaktadır. Yaradan ve yaratılmış olan ilişkisi içerisinde insan tüm bu unsurlarla bir iletişim içerisindedir. Dolayısıyla herhangi birine karşı olan ilişki biçimi, hem kendisine karşı hem de diğerlerine karşı olan ilişki biçimi ile aynı olacaktır. Yani ister kibir, isterse öfke ve kin gibi duygular olsun, aslında insanın kendisini etkiler ve zarar verir. Bütünlük ve birlik düşüncesi içerisinde her şeyin bir anlamı vardır. Birlik düşüncesinin kaybolması, indirgemeyi, çoğaltmayı, çatışmayı ve kaosu beraberinde getirir.

Burada anlatacağım kibir, övünme, öfke, kin, korku, kaygı, dargınlık gibi olumsuz ve yıkıcı duygular, hem karşımızdakini hem de bizi etkiler. Titreşimimizi bozar, enerjimizi düşürür ve ilgili olan organlarımızda fiziksel olarak tanımlanabilen hastalıklarla kendini gösterir.

Kendimizde var olan ve titreşimimizi düşüren alçak frekanstaki duygu ve düşüncelerimiz, kendi evimize sakladığımız şeylerdir. Bilinç ve farkındalığımızı artırdığımızda bunlarla daha kolay yüzleşmeye başlarız.

Karşımıza çıkan pek çok hastalık, altta yatan duygusal sorunun bir göstergesidir. Bu nedenle söz konusu sorun düzeltilmeden, hastalığın tam şifa ile sonlanması mümkün değildir.

Eğer hastaya bir arınma uygulanacak ise, mutlaka fiziksel arınmanın yanında zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak da bir yol haritası belirlenmelidir.

Yüksek hırsları ve beklentileri olan bir insanın, bunun sonucunda kendisini gereksiz mücadelelerin içine sokması kaçınılmazdır. Ortaya çıkan stres yükü kişiyi hem fiziksel anlamda başta insülin direnci olmak

üzere bu ve buna bağlı oluşan hastalıklarla karşı karşıya bırakacak, hem de yaşamın anlam ve amacını sorgulama konusunda zayıf kılacaktır.

Kibir

Öncelikle kibirden başlayalım, zira kibir, son derece zarar verici, öldürücü, yok edici duygu ve düşüncelerin ana kaynağıdır. Dolayısıyla kibirli insan, bütün enerjisini, bütün titreşimini kendi doğruluğunu ispat etmek için kullanır ve çevresiyle savaşa girer.

Mesela bir kanser hücresini düşünelim. Bu hücre, diğer hücreleri hiç hesaba katmadan sadece kendisi için yaşıyor ve bu nedenle organizmanın tümüyle mücadele içinde.

Zaten böyle bir hücre organizma için yararlı olabilir mi?

Elbette hayır, organizma ondan kurtulmaya çalışacaktır, aksi halde diğer hücreler de bundan etkilenerek başına buyruk hareket etmeye başlayacaktır.

Her insan bu dünyada boşu boşuna yaşamadığını, yaşamanın bir anlamı olduğunu bilmek ister. Fakat kendi değerini, biricikliğini ve vazgeçilmezliğini başkalarının üzerinde yükselterek bunu yaparsa, işte o zaman bu, başkalarının dünyasını yok etmek anlamına gelir.

Bilinçaltına yapılan saldırıların en büyüğü kibirdir. Bunun sonucunda ortaya çıkan travma, tedavisi olmayan hastalıklar ve son olarak da ölüm şeklinde kendini gösterir. Kibirli insan aslına bakılırsa kendi içine kapanık olan bir insandır. Başkasının dünyasını kabul etmek istemedikçe kendi dünyasını daha fakir ve daha zavallı kılacaktır. Sonuç onu yalnızlığa ve ölüme götürecektir.

Her insan evrenin bir parçasıdır. Sadece insan da değil, herhangi bir canlı varlık ya da herhangi bir eşya bile böyledir. Burada hepimiz eşitiz. Dünyada her şeyi tek bir amaç birbiriyle birleştirir. O da öze varma çabasıdır.

Kibrin göz ardı edilen bir tarafı daha vardır. Zira kibir sadece etrafındaki dünyaya yüksekten bakan ve sonrasında saldırganlığa dönüşerek insanın kendi içine yönelen bir tutum değil, aynı zamanda insanın kendini de aşağıladığı ve kendine de saldırganlaştığı bir duygudur.

Övünme

Övünme kendi değerlerini abartarak ölçüsüz bir biçimde söylemek olarak tanımlanabilir. Ancak kendini beğenmiş insan kendi özelliklerini öne çıkarmaya çalışır. Buradaki amaç dikkatleri üzerine çekmek ve başkalarından farklı görünmektir. Genellikle seçilmek ve çevresindekilerin dikkatini ve takdirini elde etmek isterler.

Hepimiz bir şekilde, çocukluk dönemimizde arkadaşlarımızdan ön plana çıkabilmek için bir çaba göstermişizdir. Zira çocuklar kendilerini ifade etmeyi bu şekilde öğrenirler. Fakat ön ergenlik (puberte) çağını aşamamış olan kişilerde, bu özellik kalıcıdır ve erişkin yaşa gelmelerine rağmen devam eder. Nihayetinde bu durum, kişinin tüm titreşimsel dengesini bozar, yıkar, bitirir ve öldürücü bir hal almaya başlar.

Kibrin önemli göstergelerinden biri olan övünme, çevredeki insanlarda kıskançlık ve başka olumsuz duygular uyandırmaya başlar. Bu durum kişiyi her zaman küçük düşürecek durumlara çekebilecektir. Aslında övünme, kişinin kendine güvensizliğin bir göstergesidir. İnsanın kendine ve kendi değerlerine karşı olan bir kuşkusudur. Bununla birlikte özgüvensizlik ve yetersizlik kompleksinin var oluşuna bir işarettir. Bundan başka övünen insan oldukça komik durumlara düşer.

Burada sizinle bir hasta tecrübemi paylaşmak istiyorum. Bir hafta öncesinden sekreteri aracılığıyla randevu alarak gelen K.T isimli hastam, 62 yaşında. Yaygın ağrıları, iştahsızlığı ve son üç ayda artan kilo kayıpları tanımlıyor. Ağrıları daha çok boyunda ve boynunu sağa sola çevirmede zorlanıyor. Kendisi odaya girişinde dahi telefonun diğer ucundaki kişiyi aşağılamakla meşguldü. Görüşme ve muayene sırasında en azından üç ayrı telefon görüşmesi gerçekleştirdi. Görüşmemizde hiçbir şeye yetişemediğinden, zaman azlığından dem vurdu. Yapması gereken çok şey olduğu, ancak beraber çalıştığı insanların beceriksizliği ve yeteneksizlikleri nedeniyle tüm sorumlulukları üstüne almış olduğunu öfke ile anlattı. Aslında vurgulamak istediği, başarılarının altında yatan tek şeyin, kendi bilgi ve birikimlerinin olduğuydu. Ölçüsüz bir şekilde övünüyordu. Yaptığımız biyorezonans çalışması,

kanser yönünden önemli bilgiler veriyordu. Özellikle bağırsak kanserine yönlendirmesi ile yaptığımız kolonoskopik inceleme, biyorezonans verilerini ne yazık ki doğrulamıştı.

Öfke ve İntikam

Nedir öfke? Öfke bir isyandır, ama kişinin kendisine saygı gösterilmesi için başlattığı bir isyan olduğunu söyleyebiliriz. Dış dünyaya yaklaşımımız aslında kendimizle ilgili algılarımıza bağlıdır. İstemediğimiz özelliklerimizi başkalarında gördüğümüz zaman onlara öfkelenebiliriz. Bu nedenle öfke aslında, kendi iç çatışmalarımızın dışarıya yansımasından başka bir şey değildir. Eğer başkalarına karşı öfke, hiddet, küskünlük, dargınlık veya negatif duygular besliyorsak, bu aslında kendimiz için de benzer duygular beslediğimiz anlamındadır.

Bizler aslında kişilere ya da olaylara değil, bunların yaratmış olduğu kendi hakkımızdaki duygulara öfkelenip kızarız. Yaşadığımız olay veya kişi bize değersizlik duygusu vermiş ise öfke duymaya başlarız ve buna sebep olan kişiye karşı da kin duyabiliriz.

Öfke ve intikam güçlü bir tedirginlik ve dargınlık hissidir. Sonuçta her insan duygularını kendi kontrolünde tutmak ister. Bu şekilde kendini daha iyi hisseder. Fakat bunu her zaman elde etmek mümkün değildir. Bunu gerçekleştiremediğinde, bu kez durumu değiştirebilmek için fiziksel saldırıya başvurabilir.

İnsan tahrik, öfke, kızgınlık gibi duyguları sürekli kendi içinde bastırıyorsa o kişide, organizmanın diğer organ ve sistemleri acı çekmeye başlar. İfade edilmemiş duygular bu duyguların açıklanmasından sorumlu olan organlarda birikmeye başlar.

Bunun için karaciğeri örnek verebiliriz. Sinirlenmeden sorumludur, bastırılmış öfke ve sinirlilik safra kesesi iltihabı ortaya çıkarır ve zamanla ifade edilmemiş acı duygular taş şeklini alır. Birikmiş tüm duyguların bir maddesi olmalıdır.

Biyorezonans yöntemi ile daha önce takip ettiğim bir hastam, o gün ablası ile birlikte geldi. Karın ağrısı nedeniyle yaptırmış olduğu bir ultrasonografi sonucunu bana uzattı. 'Kolelityazis' yani safra kesesi taşı ve

karaciğerde ikinci derece yağlanma sonucu yazıyordu. Ablası ile uzun bir görüşme yaptık. Kendisi, hayatta her şeye ve herkese karşı öfkeliydi. Eşine ve annesine karşı bastırılmış bir öfke taşıyordu. Ancak onların dışındaki insanlara karşı çok daha agresif ve saldırgan bir tutum sergiliyordu.

Bastırılmış öfke ve sinirlilik önce safra kesesi iltihabına neden olmuş, daha sonra ifade edilmemiş duygular taş şeklini almıştı. Hastamda, kolesistektomi yani safra kesesi ameliyatı ve beslenmesini tekrar karaciğer yağlanmasını önleyecek şekilde düzenledikten sonra yakınmalar kayboldu. Ancak, hastamızın taşımakta olduğu öfke ve kin duygularının düzeltilmedikten sonra yapılan tedavilerin bir anlamı olmayacak, bu kez başka organları konuşmaya başlayacaktı. Bu nedenle, hastamızı üç aylık bir terapi ile hayata ve olaylara karşı bakış açısını değiştirecek uygulamalar, biyorezonans ve meditasyon uygulandı.

Korku ve Kaygı

İnsan olarak hepimiz sürekli bir şeylerden endişeleniriz ya da korkarız. Örneğin hastalanmaktan, ölmekten, para kaybetmekten ya da sevdiğimiz kişi tarafından reddedilmekten. Korku, burada bizleri sürekli gergin tutar. Bununla birlikte korku ile ilgili düşünceler zihnimizi hep meşgul eder. Kaygı ise kendi başına sağlıksız ve olumsuz bir duygudur. Bununla birlikte, kaygı sürekli bir hale geldiğinde acı verici ve bireye zarar veren bir duygu haline gelir. Bu duygu hayatımızı birçok alanda etkiler.

Kaygı ve korku sıkça birbirine karıştırılan kavramlardır. Bunları ayırt etmek önemlidir. Korkunun kaynağı bellidir, şiddetlidir ve kısa sürelidir. Oysa kaygının kaynağı daha belirsizdir ve daha uzun bir süreye yayılabilir.

Sağlıklı bir kaygı durumuna karşılık gelen bu hissiyatlar, kendimizi korumak için bize enerji ve güç sağlar. Bunlar, saf temel ihtiyaçtan ötürü bedenimizin yüksek oranda adrenalin ve kortizol ürettiği, aşırı derecede fiziksel tehlike içeren olaylar bütünüdür.

Bununla birlikte, tehlikeler gelecekteki olası diğer tehlikeleri ön-

görmeye çalışan beklentilere ve düşüncelere tepki verirse, içimizdeki adrenalin canavarının tekrar canlandığını hissederiz. Ve bu durumdan ötürü bu canavar adrenalin yolu ile endişelerimizi besler.

Yani adrenalin ve kortizol canavarlarından kurtulmak için hiçbir şey yapamayız. Bu hormonlar, gelecekte başımıza kötü olaylar geleceği kaygısı ile onları beslediğimiz için içimizde bir yerlerde yaşamaya devam ederler.

Bu nedenle, her ne kadar kaçmaya ve kendisini serbest bırakmaya çalışsak da her şey içimizde sıkışıp kalır. Bu yüzden panik atak, uykusuzluk, olumsuz düşünceler ve dışarı çıkamayan duygularımız oluşmaya başlar.

Ancak kaygılar ve buna bağlı oluşan sıkıntı hali, uzun süreli ya da şiddetli olması durumunda, insanın titreşim ve enerjisini bozar, onu tüketir.

Korku sizin bilinçaltı davranış programlarının temel duygularından biri ise işte o zaman sizi sürekli gergin tutacaktır. Bu durumun süreklilik arz etmesi, adrenalin ve kortizol'ün daha fazla salınmasına, dolayısıyla kan şekeri ve insülin direnci ile ilgili sorunların oluşmasına, kan basıncınızın yüksek seyretmesine, kalbin daha hızlı çalışmasına neden olabilecektir.

Bunların dışında korkuya dayalı düşünceler bağışıklık sistemimizi zayıflatır. Hastalanma korkusu neredeyse hastalığı kişinin yaşamına çeker. Bilinçaltı korku hissini kullanarak insan için koruyucu görevi üstlenir.

Hepimiz için kendimizi güvende hissetmek çok önemlidir. Güven ve koruma hissi beraberinde huzur hissettirir. Fakat korku bu olumlu niyetleri hayata geçirmek için kötü bir yoldur. Bu his kişinin zamanla insanlara ve dünyaya olan güvenini sarsar, onlar arasında bir engel oluşturur. Bu durum ise insanın kendi içine kapanmasına neden olarak onu yalnızlığa itebilir.

Göz kapaklarında şişlik nedeniyle, 38 yaşlarında kadın bir hastam biyorezonans randevusu almıştı. Yaptığımız çalışmalar, idrarda protein kaybı ile sonuçlanan bir böbrek hastalığını işaret ediyordu. Yapılan tetkikler ile 'glomerulonefrit' (böbrek inflamasyonu) olarak tanımla-

nan bir sonuca ulaştık.

Ancak burada benim esas anlatmak istediğim şey farklı. Hastamın öyküsünü dinlerken en çok dikkatimi çeken şey korkularıydı. Ailesinin sürekli olarak hastalanabileceğine ilişkin korku ve kaygılardan bir türlü kurtulamıyordu. Korkular onu tüketiyor, titreşimlerini bozuyordu. Bunun sonucunda böbrekler konuşmaya başlamıştı. Hastamızın böbrek biyopsisinin ardından klasik yöntemlerle tedavisi sürdürüldü. Ancak, biyorezonans ile korkuların üzerine gidildi ve tüm belirtiler ortadan kayboldu.

Dargınlık

Dargınlık kendimize karşı haksız ve adaletsiz davranıldığını düşündüğümüz zaman ortaya çıkan bir duygudur. Bu duygu küçük düşme, kötü eleştiri, alaya alınma, üzülme, acı yaşama ya da kayıplara karşı bir cevaptır.

Aslında dargınlık, çok derinlere basılmış bir öfkedir. İncinmiş olan kişi ona karşı tutumunun değiştirilmesini ister.

Dargınlığın amacı, kişinin kendisine karşı olan tutumun değiştirilmesi olsa da kötü bir davranış biçimidir. Bu duygu gizli olarak, dargınlığa neden olan kişiye ölüm dilemek gibidir. Bu saldırı karşıdaki insana yöneltilir ve daha sonra geri dönerek kendi yıkım programına dönüşür.

İnsanın gereksiz yere enerjisini kaybetmesidir, dargınlık... Deposu delinmiş bir araç düşünün, kısa bir süre sonra sizi yakıtsız yarı yolda bırakacaktır. Sürekli birilerine dargın ve küskün olan kişiler, görünüşlerinden bellidir. Titreşimleri düştüğü için hep yorgun ve bitkindirler. Herhangi bir işte süreklilik gösteremezler.

Dargınlık aynı zamanda gururun ortaya çıkardığı bir sonuçtur. Olayda incinmiş olan insan onu inciten insanı hayatına kendisinin getirdiği faktörünü bir türlü kabul etmek istemez. Ona karşı olan davranışıyla onu çektiğini anlamaz.

Eğer size kötü davranıldığını düşünüyorsanız, kendi içinize dönün ve dinleyin. Kendinize nasıl davranırsanız size de aynı şekilde davranırlar.

Önce kendinize karşı olan tutumunuzu değiştirin o zaman göreceksiniz ki çevrenizdekilerin de size karşı olan tutumları değişecektir.

Eşinin ısrarıyla sigarayı bırakmak için gelen bir hastamı anlatmak istiyorum. Hastam aslında üst düzey bir yönetici, ancak gerek kıyafetleri gerekse saç ve sakalına bakacak olursanız son derece özensiz bir bey. Burada ilk yaptığım şey sigarayı bıraktırmaktan önce, kendisine karşı tutumunu değiştirmesini öğütlemek oldu. Biyografisini anlatmasını istediğim zaman, kardeşiyle beraber başladığı iş hayatında aralarında sorun yaşadıklarını ve uzun yıllardır dargın olup görüşmediklerini ifade etti. Hep söylüyorum, biyografimiz biyolojimizi belirler diye. Yaklaşık dört ay biyorezonans yöntemi ile çalıştık. Kardeşinin tutum ve davranışlarının aynı olmasına karşılık, kendisinin onun yaptıklarına karşı bakış açısı değişmeye başladı. Sonrasında, hastamın kendisine karşı tutumunun da olumlu yönde değişmeye başladığını gözlemledim. Altı ay içinde hem sigarayı bırakmış hem de kardeşiyle görüşmeye başlamıştı.

Can Sıkıntısı

Can sıkıntısını herhangi bir başarısızlığın ardından gelen sinirlilik ve memnuniyetsizlik hali olarak tanımlayabiliriz. Düşünün ki herhangi bir şey planladınız, başarıya ulaşmak için çaba harcadınız ancak sonuç elde edemediniz ya da kendinizi güvensiz bir ortamda hissediyorsunuz. İşte bu durum can sıkıntısı ya da yaygın olarak kullanıldığı gibi 'anksiyete' halidir.

Can sıkıntısı, yapacak bir şey bulamadığımızda ya da bulunduğumuz koşullardan memnun olamadığımızda olabilir. Bir başka deyişle aslında bu insanın kendisine karşı saldırısıdır. Bu durumda, kişinin titreşimleri bozulur, enerjisi düşer, çoğu kez kendini yorgun ve halsiz hissetmeye başlar. Aynı zamanda fiziksel bedenimiz acı çekmeye başlar ve bunu dış görünüşüyle de belli etmeye başlar.

Buradaki temel sorun insanın sürekli olarak kendinde heyecan ve mutluluk arama isteğidir. Modern yaşam tarzının bizleri karşı karşıya bıraktığı en temel problemlerden biri de işte bu arayıştır. Karşılana-

madığı zaman ise günümüz insanı kendisini mutsuz hissetmektedir. Zamanını boşa geçirmemek için her anını doldurmaya çalışır. Çünkü boş kalmak hiçbir şey yapmama durumu kişiyi sıkıntıya sokar.

Sürekli kendini yorgun hisseden hastam elinde tetkikler ile kliniğime geldi. Hemen hemen her türlü tetkikler yapılmış, ancak yorgunluğun nedeni olabilecek bir soruna rastlanılmamıştı. Son derece renkli bir kişilikti. Ülkede satışına henüz başlanmış olan en pahalı cep telefonunu almıştı. Değişik eğitim programlarına dahil olup her anını doldurmaya çalışıyordu. Sürekli heyecan arayışında, duygularını tatmin etmenin yollarını araştırıyordu. Bunu elde edemediğinde mutsuz oluyor ve can sıkıntısı yaşıyordu. Yapmalı, başarmalı ve mutlu hissetmeliydi, yoksa derin ve sarsıcı bir sarmalın içinde buluyordu kendisini. Gece rahat uyusa da sabah yataktan kalkamıyordu. Gittiği doktor tarafından depresyon tanısı almış ve antidepresan ilaç kullanıyordu. Yaptığım temel tedavi, farkındalığını artırmak ve yaratılış amacına geri dönmesine yardım etmek oldu. Bir süre biyorezonans tedavi uygulama sonrası, hem yorgunlukları kalmadı hem de antidepresan ilacı bıraktı.

Hayal Kırıklığı

Hayatımızda pek çok kez karşı karşıya kaldığımız hayal kırıklığı nedir?

Aslında bunu en kısa ve öz olarak, bir şeye veya bir insana karşı olan inancın çöküşü olduğunu söyleyebiliriz. Sonuçta hayal kırıklığı dediğimiz şey, kendi eserimizdir. Hedeflediğimiz, istediğimiz gibi olmasını düşlediğimiz şeylerin gerçekleşmemesidir. Beklentilerimizin karşılık bulmaması veya bunların tersine işlemiş olmasıdır. Hayal kırıklığına uğrayan kişi, büyük bir yıkım yaşar. Bütün düşünceleri, planları altüst olmuştur ve büyük bir üzüntü yaşamaktadır.

Hayatın içinde bazı şeyler arzu ediyoruz, planlar yapıyoruz ve bir sonuç elde etmeyi umuyoruz. Ama tüm beklentilerin boşa çıktığını düşünün. Bu sonucun ortaya çıkmasına neden olan şeye karşı duyduğumuz öfke ve hayal kırıklığı, titreşimimizi düşürür, yıkıcı ve yok

edici etkiye sebep olur.

Bu aşamadan sonra artık çevrenize ve kendinize karşı saldırıya geçersiniz. İşte bu hayal kırıklığıdır. Son derece travmatik bir durumdur ve kanser gibi çok ciddi hastalıklara da neden olabilir.

Planlama yaparken dikkat edin...

Hayatınızda ne kadar çok şey planlıyorsanız o kadar fazla hayal kırıklığı yaşama ihtimaliniz artar.

Meme kanseri nedeniyle gelen hastamdan her zaman olduğu gibi hastalığı değil, hastanın kendisini dinliyorum. Öykü derinleşiyor ve eşi ile nasıl tanıştıklarına ve ona karşı olan sevgisine geliyor. Ancak o sırada gözyaşlarını tutamıyor. Gözünde çok yükseklere koyduğu eşinin başka bir kadınla kurduğu ilişkinin farkına vardığında yaşadığı hayal kırıklığını anlatmakta güçlük çekiyor. Bu esnada fark ettim ki, kendisi de artık gerçek dünyadan kopmaya ve farklı bir gerçeklikte yaşamaya başlamıştı. Eğer hayatı bir yazılım gibi düşünürsek, bizler de bu yazılımın içindeki programlarız ve kendi rolümüzü oynamaktayız. Hastamız artık program dışına çıkmıştı. Kendisinden ziyade, dışındaki dünyayı değiştirmeye enerji harcıyordu. Bu durum ise onu çok yormuş, tüketmişti. Sonuçta, aldığı meme kanseri tanısı bir öğretmen gibi dünyasına girmişti. Verdiği en önemli ders ise hayat algılar ile değil, gerçeklerle yaşanmalıdır, olmuştu. Aslında içinde yaşadığımız hayatta sadece tek bir şey vardır ve o da hakikatin kendisidir. Onu nasıl adlandıracağımız önemli değildir. Bu idealize edilmiş ve yıkılmayan bir şey olmalıdır. Biz de sürekli bu ideale doğru hareket etmeli ve yol almalıyız.

Her şey yalan, ölüm yani vuslat gerçek... Hastamız yaygın metastaz ile gelmiş, yapılan kemoterapiler ile sonuç elde edilememiş ve iyileşmenin bir formu olan ölüm ile tanışmıştı. Yıkıcı duygular önceden tespit edilip üstüne gidilebilseydi, hastamızda belki bir iyileşmeden söz edilebilirdi.

Geri kalan her şey bu dünyada bir illüzyondan başka bir şey değildir. Sadece birlik yolundaki basamaklar olarak kabul edilebilir. Dünyaya karşı böyle bir yaklaşıma sahip olursanız yaşamınızda hiçbir zaman hayal kırıklığı yaşamazsınız.

Zira, içinde yaşadığımız dünyada büyüleyici bir rüyadayız. Bu rüyadan uyanabilmek için, ruhunuzun en yüksek seviyedeki frekansını her gün yaşayabilmeli ve bunu gerçekleştirebilmelisiniz.

Kötü Söz ve Beddua

Birisi hakkında düşündüğünüzde sizinle o kişi arasında bir bilgi dolayısıyla enerji kanalı gerçekleşir. Eğer, o kişi hakkında kötü bir şey düşünür ya da söylerseniz kendi yıkıcı düşüncelerinizi o insana karşı göndermiş olursunuz ve hassas bilinçaltı seviyesinde ona zarar verebilirsiniz. Ancak böyle yaptığınız takdirde kendi yıkım programınızda bilinçaltınızda otomatik olarak çalıştırmaya başlarsınız.

Günlük yaşamda sert ve kötü konuşmalar, argo, kaba, küstah, nezâketsiz, iğneli, alaylı, aşağılayıcı sözler, mânâsız ve vakit öldürücü konuşmalar yapmıyor ya da duymuyor muyuz?

Bâzen bedduâ ve belâlı sözler, tahrik edici konuşmalarla karşılaşıyoruz. Küfretmek, sövmek, kötü ve çirkin anlamlar çağrıştıran sözler, doğruya ve gerçeğe uymayan yalanlar da bizleri kuşatmış durumda bugün...

Ne yazık ki insanlar bilinçaltı seviyesinde birbirlerini öldürdüklerini anlayamıyorlar. Küfür ve beddua sizlerin titreşim düzeyinizi düşürür bedeninize zarar verir ve hayatı kısaltır.

Sonuçta tüm olumsuz, çirkin, kötü söz ve düşünceler hem insanın kendisine hem karşısındakine hem de tüm âleme zarar verir.

Hüzün

Hayattan keyif alma ve onu sevme bitince hüzün başlar. Sanki insan gri bir gözlük takmış gibidir, her şey bir siyah bir beyaz gözükür. Bu durumda hayata devam etmeye karşı isteksizlik hatta intihar düşünceleri bile ortaya çıkabilir. Tıpta bu durum depresyon olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal çöküntü yaşayan insan kendini bitirir. Yalnızca bununla kalmaz çevresindekilerin yaşantısını da karartır. Zira hayatı ve yaşamı arzu etmeyen kişi aslında zihinsel olarak intihar etmektedir.

Hüzünlü ve kederli insanlarda, çevreye karşı yaşanmış duygular yani bastırılmış öfke nefret ve kırgınlık olduğunu gözlemleyebilirsiniz. Pek çoğunun nedeni aynıdır, kendisine ve çevresine karşı uzun süre birikmiş olan olumsuz düşünceleri vardır.

Şöyle bir şey ortaya çıkıyor ki, depresyon bastırılmış ve daha sonra da geri dönen saldırgan duygulardır. İnsan geçmişinde ne kadar çok saldırgan duygu yaşamış ve onları ne kadar güçlü bir şekilde bastırmışsa o kadar güçlü bir depresyonla karşılaşacaktır. Ruhsal çöküntü dediğimiz şey aslında, kendine yöneltilen saldırının yansımasıdır.

Akciğer kanseri tanısı almış bir doktor arkadaşımın babası ile tanışmıştım. Hayata karşı son derece isteksizdi. Öyküsünü dinlerken hayatının hep hüzün ve kederle dolu olduğunu fark etmiştim. Kendi babasına karşı yaşadığı bastırılmış öfke, nefret ve kırgınlıkları mevcuttu. Hem kendisine hem de çevresine karşı birikmiş olumsuz düşünceleri onun tüm enerjisini tüketmişti. Bastırmış olduğu hüzün ve keder, akciğerde bir tümör olarak kendisini göstermişti. Kemoterapi tedavisinde ısrar edilmesi sonucu, ikinci kürden sonra hasta vefat etti.

Açgözlülük

İnsanın içinde yaşadığı canlı ve cansız doğaya karşı büyük bir saldırısıdır.

Açgözlülük derin bir mutsuzluğun en önemli göstergesidir. Açgözlü kişiler gerçekte hayatlarında mutsuz ve karamsar insanlardır. Bunu tatmin etmek için her şeye ve herkese karşı saldırgan ve tüketicidirler.

Açgözlüler, devamlı olarak zevkin ve hazzın peşinde koşarlar. Karşısındaki diğer insanları önemsemeden davranırlar.

Bunlarda sıklıkla görülen ortak özellikler; bencillik, kendini beğenme, başkalarını kendi çıkarları için kullanma ve eleştiriye kapalı olma şeklinde özetlenebilir.

Açgözlüler, enerji ve titreşimleri bozuk insanlardır ve bir türlü doyum ve tatmin sağlayamazlar.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TİTREŞİMİMİZİ BOZAN DIŞ ETKENLER

Görünmeyen Düşman 'Elektromanyetik Dalgalar'

Modern yaşam tarzı ile bedenimiz pek çok titreşimimizi bozan etkenler ile karşılaşır hale geldi. Son yüzyılda yaşam koşulları çok değişti. Yalnızlaşma, yabancılaşma, anlam verebileceğimizin ötesinde hızlanmış bir yaşam biçimi, üretimden tüketim ağırlıklı bir yaşama geçiş, doğadan kopuş, şehirleşme gibi etkenler zihinsel, duygusal ve fiziksel anlamda yapımızı bozdu.

Endüstriyel her gelişme(?) beraberinde insanoğlundan pek çok şeyi de kaybettirdi. Hayatımızı kolaylaştırdığını düşündüğümüz ve hayatımızın her alanına giren teknolojik ürünler, yarattığı olumsuz titreşimler ile sağlığımızı bozmakta. Sabah kalktığımız andan gece yatıncaya kadar, hatta yattıktan sonra bile teknolojinin bombardımanına maruz kalıyoruz. Başta kanser olmak üzere, pek çok hastalığın görülme sıklıkları oldukça arttı.

Yalnızca fizik bedenimiz değil, duygularımız, zihnimiz ve ruhumuz da kuşatılmış durumda. Son derece masum görünümlü ve hayatı kolaylaştırıcı olarak dünyamıza giren teknoloji deyim yerinde ise 'dünyamızı karartıyor'.

Şimdi hayatımıza giren söz konusu bu dış etkenlere bakalım.

Elektromanyetik Kirlenme

Elektrik denilen şey nedir? Daha da önemlisi, onun vücutlarımızdaki etkisini sorgulamadan nasıl ona bu kadar bağımlı bir dünyada yaşamaya başladık?

Yüksek teknoloji toplumunda yaşayan kişiler olarak, elektrik ve manyetik alanlara maruz kalmakla bazı hastalıklar arasındaki bağlantı

da dahil olmak üzere, elektromanyetik kirlenmenin risklerini değerlendirmek her zamankinden daha önemlidir.

Burada size elektromanyetik kirlenme denilen bir kavramdan bahsedeceğim.

Peki, nedir bu elektromanyetik kirlenme?

Elektriğin üretildiği, nakledildiği ya da kullanıldığı durumlarda, bir elektrik voltajı iletildiğinde ya da verici bir cihaz elektromanyetik dalga yaydığında ortaya çıkan etkidir. Organizmada atomdan moleküle, hücreden organa kadar tüm yapıları bir arada tutan elektromanyetik kuvvetler vardır. Dolayısıyla dış ortamdan gelebilecek her türlü elektromanyetik alan ve bunların oluşturduğu titreşim, bizim üzerimizde biyolojik yapıları bozucu bir etki oluşturabilecektir.

Artık günümüzde, yüksek gerilim hatları, mikrodalga fırınlar, baz istasyonları, radyo ve televizyon vericileri, radar sistemleri, iletişim sistemleri, cep telefonları, wi-fi ağları, bilgisayarlar ve elektromanyetik radyasyon yayan daha pek çok etken bizleri kuşatmış durumda. Bu frekans dalga denizinin içinde yüzen canlılar gibiyiz.

Hepimiz biliyoruz ki, insan bedeninin elektriği iletme özelliği bulunmaktadır. Ayrıca, bir elektrik alanına maruz kalındığında, elektrik bedenin yüzeyinde birikirler. Elektrik yüklerinin birikmesi, kendini farklı şekillerde gösterir. Örneğin temas sırasında cilt ile cisimler arasında küçük kıvılcımlar görülür. Bu kıvılcımlar, ciltle temas eden cisimlerin iletken olduklarını gösterdikleri gibi, insan tarafından daha fazla algılanabilir niteliktedirler.

En basitinden söyleyecek olursak, elektriksel bir akım taşıyan herhangi bir kablo, alternatif bir elektriksel alan yaratabilir. Hatta ona takılı bir cihaz olmadan bile. Bu alanlara girip çıkmak vücudumuzun bir elektrik voltajı etkisine girmesi anlamına gelir. Yüksek voltaj güç hatları, topraklanmamış cihazlar, elektrikli battaniyeler ve yaylı yataklar yaşadığımız alanlarda alternatif elektriksel alanlara maruziyetimizi artıran önemli faktörlerdendir.

Manyetik alanları oldukça büyük olan tüplü televizyonlar, mikrodalga fırınlar gibi yüksek gerilimle çalışan cihazların yakınında bulunmak, insan sağlığı açısından tehlike oluşturmaktadır. Bu nedenle, bu

cihazlardan uzakta bulunmak manyetik alanların etkisinden kurtulmak için yeterli korunmayı sağlayabilir.

Manyetik alanın bozulması pek çok hastalığın oluşumuna neden olabiliyor. Elbette bunun dengelenmesi ve düzeltilmesiyle hastalıklara çözüm bulabiliyoruz.

Bu konu ile ilgili olarak, uzaya gönderilen astronotlarda haftalarca sürebilen yorgunluk, adale ağrısı, baş ağrısı ve dönmesi gibi rahatsızlıklar ortaya çıkıyor, ama bunların nedeni ilk yıllarda anlaşılamıyor. Ancak sürdürülen çalışmalar, dünyanın manyetik alanından yoksun kalmaktan dolayı oluştuğunu belirliyor.

Kalp krizi riskinin 20'li yaşlara düşmesi, bağışıklık sistemlerinin çöküşü, sık hastalıklara maruz kalma, beyin kanamalarında artışlar ve kanser olgularında görülen tırmanışlarda manyetik alanların etkisi vardır.

Bu tip hastalıkları iyileştirme yöntemi olarak akupunktur ve manyetik terapi son yıllarda yaygın olarak kullanılmaya başlamıştır. Manyetik alan terapisi ilk önce astronotlar üzerinde uzayda kullanılmış ve klinik deneyler sonucunda sağlık hizmetine sunulmuştur.

Yer kabuğunun statik manyetizmasından daha da etkin olan darbeli manyetik alan, hücre zar hareket periyodikliği ile daha uygun bir etkileşim oluşturmaktadır. Yorgunluk, genel ağrı, baş ağrısı, manyetik alanı eksikliği sendromun belirtileridir. Bunlar kronik yorgunluk sendromuna benzemektedir, ama dışarıdan manyetik alan verilince hasta düzelmektedir.

Artık hepimiz biliyoruz ki, teknolojik vericilerin oluşturduğu titreşim ve frekanslar, dünya yüzeyindeki doğal elektromanyetik enerjileri ve kuvvetleri temelden değiştirebiliyor. Dolayısıyla insanlık da bu kirlenmeden payını oldukça fazla alabiliyor!

Elektromanyetik Kirliğe Karşı Alabileceğimiz Basit Önlemler

Söylediğimiz gibi, içinde bulunduğumuz dünyanın elektrik ve manyetik alanının etkisi altındayız. Tam olarak uzak kalamasak da,

alabileceğimiz birtakım tedbirler var.

Önce evimizden başlayalım...

Evde kullandığımız aletlerin küçük motorları ve dönüştürücüleri, bu cihazların kablolarından çok daha önemli manyetik alan kaynakları olduğunu göz önüne alarak, kullanımında azami dikkat edin ve kullanım süresini olabildiğince kısa tutun.

Elektrik akımından dolayı oluşan; indüklenen gerilimlerin ortaya çıkmasını engellemenin en basit ve kesin yolu cismin topraklanmasıdır. Bu nedenle, manyetik alan oluşturan her aletin topraklı hatta çalıştığından emin olun.

Yüksek gerilim hattı altında veya yakın yerde bulunan metalik aletlerin mutlaka topraklandığına dikkat edilmelidir.

Yüksek değerde olan alanlardan veya söz konusu alan içinde mevcut bulunan özellikle metal cisimlerden uzak durulmalıdır. Elektrik ve manyetik alan üreten kaynakların kontrollü çalıştırılarak daha az alan üretilmesi veya cisimlerde daha az temas akımı oluşturacak şekilde değişiklikler yapılması sağlanması basit ama önemli bir çözümdür.

Temas akımları, cisimlerin topraklanmasıyla veya yalıtkan bir maddeyle kaplanmasıyla azaltılabilir.

Düşük frekanslı elektrik alanların etkisini azaltmak için metal perdeler yerleştirilebilir. Düşük frekanslı manyetik alanlar, metal perdeleme ile yok edilemeyeceğinden aktif sistemler geliştirilerek alan etkisi azaltılabilir.

Alan değerlerinden vazgeçilemediği durumlarda, elektrik ve manyetik alan üreten kaynakların bulunduğu ortamlara fiziksel giriş önlenmelidir.

Söz konusu alanlara girenler ve bu alanlarda çalışanlar için uygun elbiseler ve eldivenler gibi kişisel koruyucu donanımlar sağlanabilir.

Günlük hayatta kullandığımız elektrikli radyolu saatler, tele-sekreterler gibi cihazların yatak odalarında bulunmamasına dikkat edilmelidir.

Evlerde ve bürolarda kullanılan bilgisayarlar monitörlerinin arka kısımları yüksek değerde alan oluşturduklarından, söz konusu monitörlerin arkası, kullanılmayan alana yönlendirilmeli ve uzak durulmalıdır.

Alışveriş merkezlerinde neden çabuk yorulduğunuzu düşündünüz mü? Yoğun bir elektromanyetik alan içerisindesiniz ve kısa süre içinde yorgunluk ve sinirlilik hali gözlemlenebilir.

O halde, AVM'lerde çok zaman geçirmeyin ve yaşam mahallerinde elektrik hatlarının geçtiği duvar ve bölmelerden uzak durmaya gayret edin.

Cepteki Tehlike

Şimdi son 20 yılda, gittikçe bizimle daha da organik bağ kuran ve neredeyse vazgeçilmez olan cep telefonlarımıza değinelim. Özellikle radyasyon yayma özelliği yüksek olan cep telefonlarının kullanımı oldukça büyük riskler taşıyor. Sonuca dayalı olarak yapılan çalışmalar, tüm canlı hücrelerde oldukça olumsuz sonuçlara neden olabildiğini gösteriyor. Çoğunlukla elektromanyetik etkinin ısınmaya dayalı olarak yaptığı hasara bağlı olduğu ileri sürülse de, bununla sınırlı değil. Kan beyin bariyer geçirgenliğinde oluşan değişiklikler, hormonal dengesizlikler, görme sorunları, EKG değişikleri gibi sonuçlar yalnızca ısı etkisiyle olmadığını bize gösteriyor.

Gelelim cep telefonu ile kanser ilişkisine!

Günde 30 dakikadan fazla cep telefonu kullananlarda beyin kanseri riskinin arttığı, Dünya Sağlık Örgütü'nün 10 yıl süren çalışmasının sonuçlarıyla gösterildi.

Peki, bu durumda alabileceğimiz önlemler var mı? Elbette...

Öncelikle, cep telefonunuzu hiçbir zaman direkt olarak başınıza tutmayın. Konuşurken hoparlör veya kulaklık kullanmak uygun bir çözüm olabilir.

Arabalarda dış anten bağlantılı 'hands free' setler kullanılabilir, deri bir cep telefonu kılıfı ve içinde metal folyodan bir astar baş bölgesindeki radyasyon yoğunluğunu oldukça azaltabilir.

Bunun dışında, cep telefonu satın alırken cihazın SAR yani özgül emilim oranı değerinin düşük olmasına dikkat edilmeli.

Cep telefonunuz açıkken cebinizde veya göğsünüzde taşımayın. O an kullanmıyor olsanız bile radyasyon yaymaya devam eder. Bununla birlikte şunu unutmayın ki, cep telefonunuzun sinyal seviyesi düşük-

ken veya cep telefonunuz çekmediğinde daha güçlü çalışır ve daha çok radyasyon yayar.

Hiç aklınızdan çıkarmayın, siz uyuduğunuzda cep telefonunuz uyumuyor, bu nedenle gece telefonunuzu kendinizden uzak tutun.

Hele hele özellikle, çocuklardan ve hamilelerden uzak tutmaya dikkat edin. Zira çocuklar ve bebekler yetişkinlerden çok daha fazla mikrodalga radyasyon emerler.

Son olarak şunu söyleyebilirim ki, mümkün oldukça sabit telefonları kullanın.

Yatağımız ve Yatak Odamız

Günümüzün yaklaşık üçte birinin geçtiği yatak odamız, elektromanyetik etki alanına maruz kalmada oldukça büyük önem taşıyor. Bu nedenle yatak seçerken dikkat!

Örneğin, metal bir yatak başı var ise ya da metal sarmallı yaylı yatakta yatıyorsanız, pek çok elektromanyetik alanı kendi üzerine çeken bir antenin kucağındasınız demektir.

Pusula dünyanın her yerinde kuzeyi gösterir, ancak bazı yaylı yatakların üstü hariç! Peki neden?

Çünkü metal yayların yapımında, onlara kaynak yapılırken metalden oldukça yüksek bir elektrik akımı geçer ve onu manyetize eder. Sonrasında bu yaylar sürekli sabit bir manyetik alan yayar ve böylece dünyanın manyetik alanını saptırır. Uyuma alanlarında dünyanın manyetik alanının mümkün olduğu kadar düzgün olması, sağlığımız açısından çok önemlidir. Böyle bir yatağın nasıl manyetik alan oluşturduğunu, üzerine bir pusula koyarak siz de test edebilirsiniz. Kuzeyi göstermesi gereken pusulanın saptığına şahit olabilirsiniz. Bu sapmanın miktarına göre, oluşan etkilenme de değişecektir.

Sağlık üzerinde etkileri özellikle akupunktur meridyenlerindeki doğal akışın etkilenmesi temelinde çok çeşitli semptom ve bulgularla kendini gösterebilir.

Yatak odamızdaki elektromanyetik alanlara maruz kalmayı azaltmak ve kendimizi korumak için neler yapabiliriz?

Elbette öncelikle yaylı yatak yerine doğal malzemelerden yapılmış yatak kullanabilirsiniz. Basit bir pusula ile ortamda manyetik alana bağlı gerçek kuzey sapmalarını belirlemek ve o ortamdan kaçınmak ya da en azından böyle bir ortamda uyumamak, önlem için yeterli olacaktır. Zira uyurken bu akımlara karşı daha hassas olduğunuzu aklınızdan çıkarmayın.

Çok basit olarak şu önlemleri de alabilirsiniz:

Topraklamalı prizler kullanın. Gereksiz fişleri prizden tutmayın, uzatma kablosu kullanmayın, alarmlı radyo saat kullanmayın, kablosuz telefon bulundurmayın, ahşap karyola ve yatak başı tercih edin ve kesinlikle elektrikli battaniye kullanmayın.

Müzik Ruhun Gıdası, Ama 'Hangi Müzik?'

Ses dalgaları yoluyla başta su olmak üzere, pek çok maddenin moleküler yapısının değiştirilebildiğini biliyoruz. Öncelikle su dedik, çünkü su en iyi alıcıdır. Unutmayın ki insanın da yaklaşık % 70'i su' dur. Anadolu geleneğinde 'okunmuş su' diye bilinen bir olgu vardır. İyi niyetini dua yoluyla suya bildiren bir kişinin dileği, su yoluyla onu içen kişiye aktarılır.

Müzikteki farklı frekanslar da insanı rahatlatıp mutlu edebildiği gibi, sinirlilik yaratıp saldırgan hale dönüştürebilir. Bu bağlamda, farklı frekanslar üzerinden insanlar etki altına sokulabilmektedir.

Standartları belirleyen uluslararası bir kuruluş olan ISO dünya üzerindeki çoğu müziği A=440 Hz'ye göre düzenlemiştir. Ancak, A=440 Hz'in insanların kalp ve kök çakra arasındaki enerji merkezleriyle uyumsuz olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, sağ beyne özgü duygusal ve sezgisel zihni baskıladığı, yaratıcılığı köreltiği ve alın çakrasının kapanmasıyla da farkındalığını kaybettirdiği düşünülmektedir. Görüldüğü gibi, evrenim titreşimli yapısı ile uyumsuz bir rezonans içinde olan bu frekans, insan davranışlarını ve bilincini olumsuz yönde etkilemektedir.

Yani, bir taraftan insanların sağlığı ve huzurlu hissetmesi için kullanılan müzik, diğer taraftan insanların duygu ve davranışlarını kontrol

altına almak ve sağlığını bozmak da mümkündür.

Günümüzde pek çok duyarlı müzisyen akortlarını ve dijital ayarlarını 444 Hz'e göre yapmaya başladı. Her organa ait özel ses tonlamaları, o organa ait hücrelerin titreşimini artırarak iyileşmesini sağlamaktadır. Bu uygulama ise Uzakdoğu'da A= 444 Hz yani C=528 Hz frekansında, en saf ve katıksız titreşimlerle yapılır. Kişi tüm stresinden arınır, hücreleri şifa ve sevgiyle dolarak hastalıklara veda eder. 528 Hz titreşimi insanlarda yaşam enerjisinin artması kadar zihinde farkındalık, aydınlanma ve harekete geçişi de sağlar. Örneğin, Mi notası hayal gücünü harekete geçirirken, en yüksek derecede hayra ve amaca niyet etmemiz halinde benliğimizin içgüdülerine güvenerek bambaşka bir enerji sahibi olmasına neden olur.

Yalnızca müziğin ve ritmin değil sözler de insanların duygu ve davranışlarının değişmesinde etki göstermektedir. Şiddet içeren sözlere sahip kimi şarkılar, son yıllarda gençler ve çocuklar arasında yoğun ilgi görmeye başlamış ve bu kişilerde suça eğiliminde arttığı gözlenmiştir.

Unutmayın ki, her türlü frekans ayarları ve elektromanyetik manipülasyonlar, 'bilincimizi' kontrol altına alırken biyolojimizi, psikolojimizi ve davranışlarımızı değiştirebilme özelliğine sahiptir. Burada şimdi bahsedeceğim konu ise, bilgisayar oyunları...

Bilgisayar Oyunlarının İçindeki 'Oyun'

Evet, burada bir oyun oynanıyor. Biliyoruz ki, bu oyunlarda kullanılan müzik ve ses frekansları, onları daha saldırgan hale getirebilmektedir. Artık günümüzde, bilgisayar kullanımı okul öncesine kadar indi ve çocuklar tıpkı yetişkinler gibi internetin her türlü olanaklarından yararlanmaktadırlar.

Bilgisayar oyunlarının içine hapsolmakla birlikte, sanal dünyanın içinden çıkamaz halde saatlerce ekran karşısında durmaktadırlar. Yalnızca bu durum bile onların enerjisini ve titreşimlerini bozmaya yetmektedir.

Oyuna dalan çocuklar, sosyal hayattan kopuk insanlar haline dönmektedirler. Yaratılan sanal dünyada kendilerine yer bulmaya çalışmakta-

dırlar. Çünkü bu dünya, kendilerine daha sevimli ve çekici gelmektedir.

Bilgisayar oyunlarına dalanları bekleyen sonuçlara bakalım:

Öncelikle bilgisayar başında hareketsiz kalan çocuklar enerjilerini boşaltamamakta ve daha hırçın ve hiperaktif olmaktadırlar. Bununla birlikte, oyun içinde yer alan müziklerle saldırgan ve zarar verici olabilmektedirler.

Oyunlardaki şiddet, çocuğun gerçek yaşamda da bunu olağan görmesine sebep olmaktadır. Son zamanlarda çocuk suçlu sayısının artmasında bu oyunların etkisi dikkate alınmalıdır.

Bunların dışında göz ardı edilen tehlikelerden biri de ekrandan yayılan radyasyondur. Sonuçları itibariyle, epilepsi yani sara nöbetlerine sebep olabilir.

Sorun aslında tahmin edilenden daha büyük! 'İnternet bağımlılığı' adıyla yeni bir hastalık literatüre girmiştir. Sırf bu bağımlılıktan boşanan eşler, parçalanan aileler var.

Son olarak şunu söyleyebiliriz ki, söz konusu bilgisayar oyunları, yalnızca bireyin fiziksel ve duygusal sağlığını değil, aynı zaman da sosyal dokuyu da bozmaktadır.

Enerji Dengesizliklerinin İyileştirilmesi

Elektromanyetik kirlilikten kurtulmak, vücudun enerji sistemindeki kısa devreleri ortadan kaldırmak gibi bir şeydir.

Akupunktur, manyetik alan ya da biyorezonans gibi enerji terapileri, iyileştiricinin, hastanınki ile etkileşime giren dışsal elektromanyetik enerji alanları üretmesine izin verir. Bu etkileşim, içsel güçlerin dengesini 'tekrar sağlayan' ya da vücudun normal durumuna dönmesi için elektriksel sistemi güçlendiren bir etkileşim olabilir.

Çin akupunktur felsefesinden ilham alan klinik kineziyoloji testi, vücudun belli bir elektromanyetik kirlenmeye verdiği reaksiyonu yorumlarken, vücudun enerjik geri bildirim sistemini kullanır. Ayrıca, vücutta doğal olarak oluşan enerjinin iyileşmeye kanalize edilmesini sağlar.

Herkesin elektromanyetik vücudu farklı tepki verdiğinden, vücudunuzun özel bir titreşime sahip olan hassas bir enerji demeti olduğu-

nun farkına varmak önemlidir.

Klinik kineziyoloji teşhisi, vücudu tekrar dengeye getirmekte kullanılabilecek çeşitli elektromanyetik terapileri kullanır. Akupunktur ve biyorezonans terapiler, vücudun kendi enerji sistemi tarafından oluşturulan enerjiyi, iğneler ya da elektromanyetik frekanslar yardımıyla vererek vücudu yeniden iyileşme moduna sokar.

Terapik Dokunuş yöntemiyle hekimler, kendi içsel enerji sistemlerini yönlendirerek hastanınki ile etkileşime girip onu artıracak dışsal elektromanyetik alanlar yaratırlar.

BEŞİNCİ BÖLÜM

'GELECEĞİN TIBBI': TİTREŞİM TIBBI VE TİTREŞİMSEL İYİLEŞTİRİCİLER

Titreşim Tıbbı

Şimdi Titreşim Tıbbı diye yeni bir sistemden söz edeceğim. Her ne kadar yeni olarak söylense de, binlerce yıllık kadim bir bilgidir bu. Çin tıbbından, bölgesel şamanik uygulamalara kadar pek çok yerde ve farklı zaman dilimlerinde uygulandığını ve kullanıldığını görüyoruz.

Canlı ve cansız olarak kabul ettiğimiz her şey enerji ile titreşir ve tüm bu enerjiler bir bilgi içerir. Fiziksel bedenimiz de bir enerji alanı ile çevrilidir. Bu alan, hem bilgi merkezi hem de son derece hassas bir algılama sistemidir. Bu nedenle kendimiz, başkasının enerji bedeninden bilgi alabileceğimiz gibi başkaları da bizden bilgi alabilirler. Sanırım sezgi yeteneklerini geliştiren insanların sezgileriyle algıladıkları şey de bu olsa gerek.

Bizi çevreleyen bu alan olumlu ya da olumsuz, iç ve dış deneyimlerimiz tarafından ortaya çıkan duygusal titreşimleri de içinde barındırır. Bu bilgi sisteme kayıt olmuş demektir. Bunun etkisi, kendini fizik bedende görünür hale getirir. Yani hayatımız, deneyimlerimiz, yaşadıklarımız, travmalarımız kısaca biyografimiz, biyolojimizi belirler.

Fizik bedenimiz, içinde tüm yaşadıklarımızı, korkularımızı, endişelerimizi, özgüvenimizi, zayıf ve güçlü yanlarımızı anlatan bir 'kitap' gibidir.

Aynı şekilde her bir düşüncemiz, biyolojik sistemimizden geçer ve fizyolojik bir tepkiyi başlatabilir.

İnsanın kendisini sürekli yorgun hissetmesi, tükenmişlik hali, fizik bedende bir şeylerin yolunda gitmediğini gösterir. Uyuduğu halde yorgun kalktığını söyleyen ve sürekli kendisinin halsiz olduğunu ifade eden 'enerjik olarak hasta' olduğunu söylüyor demektir. O kişi farkında olmadan enerjisini sürekli tüketiyordur. Eğer bankadaki paranızı, nerede nasıl ve kime harcadığınızın farkında değilseniz, iflas edersiniz. Aynı şekilde enerjinizi, hem duygusal, hem de fiziksel anlamda gerek-

siz yerlere harcarsanız, kısa zamanda kendinizi tüketirsiniz.

Düşüncelerimiz, inançlarımız, fikirlerimiz ya da tutumlarımızın bizim biyolojik yapımızı etkilediği fikrini kabul etmek bile iyileşme sürecinin bir parçasıdır.

Hastalık olarak kabul ettiğimiz durumlar farkında olmadan fizik bedenimizi zehirlemekte olan tutum ve davranış kalıplarımızdan ortaya çıkarlar.

Doğal olarak hepimizin olumsuz düşünceleri vardır, ama bunlar hemen hastalık yaratacak diye bir şey olamaz. Hastalık oluşması için söz konusu olumsuz düşüncelerin baskın ve sürekli olması gerekir. Mesela, bir başkasına karşı affedememe duygusu ve o duygudan vazgeçememe, saplantılı şekilde ona karşı kızgın kalmak bizi hastalığa yakınlaştırır. Çünkü bu olumsuz düşünce biçimi, enerjimizi geçmişte yaşanmış olan şeylere akıtmaya neden olur, bedenimizden enerji çeker, gücümüzü bitirir ve nihayetinde hastalıklara yol açabilir.

Güç, iyileşmek ve sağlıklı olmak için temel şarttır. Güçsüzlük duygusu üreten tutumlar, sadece düşük özgüven seviyesine neden olmakla kalmaz, ayrıca fiziksel bedenin enerjisini de tüketerek genel sağlığı zayıflatır.

Duygusal enerjimiz, son derece karmaşık bir süreç aracılığıyla biyolojik bir maddeye dönüşmektedir. Bu çerçevede fiziksel bedenimiz de aslında çok iyi bir alıcıdır. Nasıl ki bir radyo ya da telefon, belli dalga boyundaki frekansları alıp sese ya da görüntüye dönüştürebiliyorlar, fizik beden de duygusal ve psikolojik etkileri algılıyor, hissediyor ve fizik bedende görünür hale getiriyor.

Akustik terminoloji ile konuşacak olursak, bedenimizden yükselen ses detone yani bozuk değilse, sağlığımız yerinde demektir. Eğer fiziksel bedenimizin herhangi bir bölgesinden, detone bir ses yükseliyor ise hastalık başlamıştır. Frekans yoğunluğundaki bir değişiklik hastalığın özellikleri konusunda bize birtakım bilgiler verebilir.

İşte, buradan bilgi alıp yorumlayan tıp sistemine 'Titreşim Tıbbı' diyoruz.

Konuyu anlatmaya başlamadan önce sık kullandığımız teknik terimleri burada konuşalım.

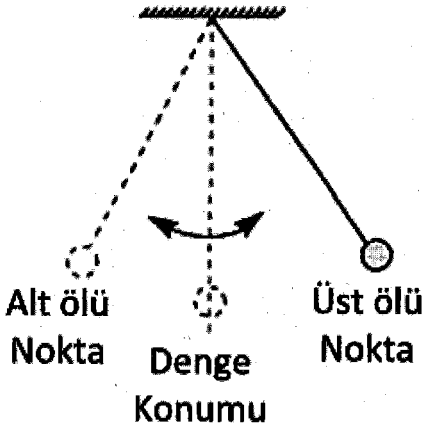
Peki o zaman, TİTREŞİM nedir?

TİTREŞİM, küçük ve hızlı salınımlara verilen genel bir isimdir ancak, teknik anlamda söylersek bir sistemin denge konumu civarında yapmış olduğu salınım hareketi olarak tanımlayabiliriz.

Genellikle esnek bir ortamda, maddeciklerin denge durumunun bozulması sonucu olur. Eğer denge durumunu bozan etken ortadan kalkarsa cisim eski halini yeniden alacak şekilde yavaşlamaya başlar.

Eğer yapılan salınım hareketi birim zamanda kendini tekrar ediyorsa böyle hareketlere periyodik hareket diyoruz. En basit periyodik hareket ise harmonik harekettir.

Örnekleyecek olursak titreşimi daha kolay anlayabiliriz. Salıncakta sallanmakta olan bir çocuğun, gidiş gelişi titreşimin kendisidir. Bunu sürekli tekrarlaması ise periyodik bir harekettir.



Frekans

Birim zamandaki bir maddenin titreşim sayısına frekans diyoruz.

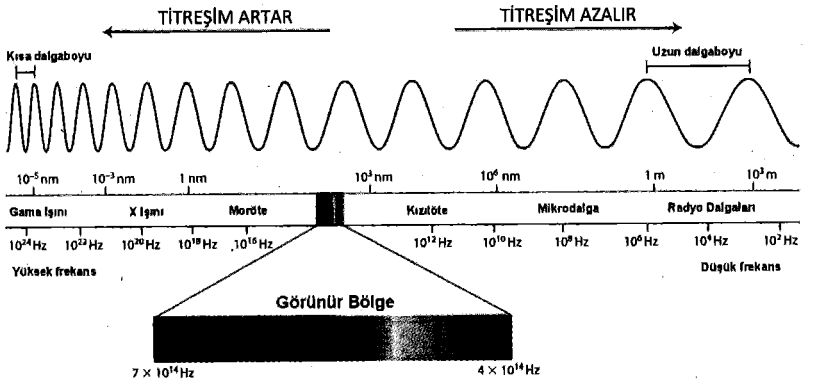
Örneğin, gitar telinin bir saniyedeki titreşim sayısı, o telin frekansıdır. Aynı mantıkla denizdeki dalgaların bir saniyedeki kıyıya vurma sayısı da o denizin frekansı olarak kabul edilebilir. Salıncak benzetmesi ile anlatacak olursak, birim zamandaki salınım sayısı onun frekansıdır

ve dışarıdan kuvvet almadan salınımı onun doğal frekansıdır. Yani, frekans gerçekte enerjinin bir ifadesidir, çünkü birim zamanda yapılan tekrardır, devirdir.

DALGA BOYU; bir dalga modelinin tekrarlanan birimleri arasındaki mesafe olarak tanımlanabilir. Dalga boyu frekans ile ters orantılıdır, dolayısıyla dalga boyu uzadıkça frekans azalır.

Dalga, bir fizik terimi olarak, uzay veya uzay zamanda yayılan ve sıklıkla enerjinin taşınmasına yol açan titreşime verilen isimdir.

Şekilde görüldüğü gibi enerji, kendini dalga olarak gösterir.



Burada bir devir sırasıyla, denge durumundan yukarıya doğru bir uzaklaşma, sonra denge haline dönüş, bu kez denge halinden aşağıya iniş ve denge konumuna yeniden dönüşü tanımlar.

Frekans, Hertz (Hz) ile gösterilir. Bir Hz demek, bir saniyede bir devirlik bir dalganın yani, bir olayın saniyede bir kez tekrarlanmasıdır. Dolayısıyla, bir olayın frekansını ölçmek için, o olayın belirli bir zaman aralığında kendini kaç kere tekrar ettiğini sayarız. Eğer bu sayıyı zaman aralığına bölersek, o olayın frekansını elde etmiş oluruz.

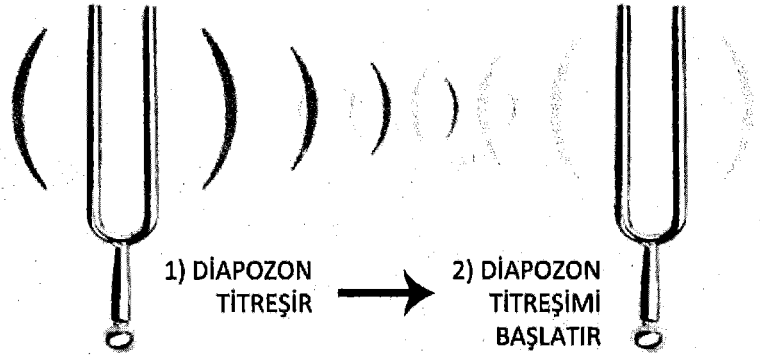
Bir dalganın frekansı, dalga boyuyla ilişkilidir. Dalganın, dalga boyuyla, frekansının çarpımı, o dalganın hızını belirler. Dolayısıyla dalga boyu bilinen bir dalganın frekansı, bu ilişki kullanılarak belirlenebilir. Dalgalar, bir ortamdan başka fiziksel yoğunluğa sahip bir ortama geçtiklerinde frekansları değişmez, ancak hızları ve dolayısıyla dalga boyları değişir.

Kulağımız 20-20.000 Hz aralığındaki titreşimlere tepki gösterir. 20 Hz'nin altındaki sesler infrasonik, 20.000 Hz'nin üzerindeki sesler ultarasonik'tir. Buna göre mavi balinaların infrasonik sesleri duyabildiği, katil balinaların ise 0.5 Hz kadar infrasonik, 125.000'e kadar ultrasonik sesleri duyabildiği söylenmektedir.

Bir dalgalar dünyasında yaşadığımızı söyleyebiliriz. İçinde bulunduğumuz dünya, hem dalga hem de parçacık özelliği taşıyan varlıklardan, güneşin doğuşuna ve batışına, bilgi taşıyan frekanslara varıncaya dek, hem içeri dışarı hem de ileri ve geri salınıyor.

Rezonans

REZONANS, fiziksel anlamda birbiriyle ilişkili küçük kuvvetlerin toplanması sonucu daha büyük etkilerin ortaya çıkmasına denir. Rezonans aslında Fransızca kökenli bir fizik terimi. İki frekansın uyumlanması olarak da tanımlanabilir.



Aynı şekilde aynı maddeden yapılmış özdeş diyapazonlardan birine bir tokmakla vurulduğunda, diğer diyapazondan da sesin geldiği duyulur. Bu bir rezonans olayıdır.

Rezonansı anlatmaya en güzel örneklerden bir başkası da salıncak örneğidir. Salıncakta sallanan çocuğa, aynı ritim ile küçük dokunuşlar yapmak suretiyle, onun salınım genliğini yükseltiriz. Fakat burada gelişigüzel itmeler olursa, kuvvetler birbirini söndürür ve salıncak yük-

selmez, kısacası rezonans oluşmaz.

Rezonans olayını mekanik, akustik, elektrik, elektronik ve elektromanyetik gibi alanlarda kullanabiliyoruz.

Biyorezonans

BİYOREZONANS ise rezonans prensiplerinin tıpta kullanımıdır. Daha önce sözünü ettiğim gibi her maddenin kendine özgü bir titreşimi, dolayısıyla bir dalga modeli vardır. Belirli hastalıklar insanın doğal titreşimlerinin bozulmasına yol açar. Sonuçta normal olmayan bir dalga modeli ortaya çıkacaktır.

Bu bozulmuş elektromanyetik titreşim dalgası, insan vücuduna yapıştırılmış bir elektrot yoluyla alınarak biyorezonans cihazına aktarılır. Bu dalga modeli biyorezonans cihazı yardımıyla ters çevrilir ve güçlendirilebilir. Ters çevrilmiş titreşim dalgası, hastanın bedenine geri gönderilerek elektromanyetik titreşim dalgası yeniden ayarlanır ve var olan sorun giderilir. Biyorezonans tedavisinde insan bedenindeki tüm sorunlar için değişik frekanslar yardımıyla bir denge sağlanabileceği ileri sürülmektedir.

Titreşimsel İyileştiriciler

Şimdiye kadar evrenin bir titreşim, küçük evren insanın da etrafındaki her şeyle birlikte her an titreşen bir varlık olduğunu anlattım. Bundan sonra, sağlıklı bir hayatın titreşimlerle nasıl gerçekleşmesi gerektiğini anlatacağım. Tüm bu uygulamaları anlatırken 'Titreşimsel İyileştirici' başlığı altında toplamayı uygun gördüm.

Hücresel fizyolojiyi düzenlemek amacıyla enerji alanlarının tekrar dengelenmesiyle birlikte, titreşimsel iyileştiriciler insan vücudunun daha yüksek bir düzeyde işlev görmesi için komut oluştururlar. Doğru zamanda, doğru yere uygun yöntem ile uygulanacak titreşim, hastanın iyileşmesini başlatacaktır.

Pek çok farklı iyileştirici frekans uygulamaları mevcuttur. Uygulanabilen titreşimler mekanik, akustik ya da elektromanyetik olarak karşı tarafa aktarılabilir.

İşte binlerce yıldır süregelen tıp bilimi yani iyileştirme, bu mekanizmanın üzerine kurulmuştur. İnsanoğlu içinde bulunduğu dünyada sahne almadan önce dahi tüm canlılar, bu titreşim tıbbını icra ediyorlardı.

Titreşimi konuşacaksak önce mekanik titreşimden bahsetmeliyiz.

Sancılanan bir bebeğin kucağa alınıp onun sallanması ve bir titreşim uygulanması, şifanın ilk örneklerinden biri olsa gerek. Burada yapılan şey mekanik bir titreşimdir. Ayakta sallamak ya da basitçe evde hazırlanan bir salıncak, çocuğun sancılı olduğu dönemlerinde ilk başvurulan yöntemlerden biridir. Farkında olmadığımız daha pek çok mekanik yoldan titreşimin uygulandığı alışkanlıklarımız vardır. Yas tutan kadınların, iki göğüs arasına vurmaları ya da gülmekte olan insanların kahkaha atmaları gibi...

Peki, burada bu iyileşme nasıl gerçekleşmektedir?

Tüm vücudumuzda bulunan dokularda, piezoelektrik etki denilen

bir sistem bulunmaktadır. Piezoelektrik etki, kristal yapıdaki maddelerin 'mekanik bir baskı' durumunda ortaya çıkardıkları elektrik enerjisidir. En basit örneklerinden birisi manyetolu çakmaktır. Uygulanan bu mekanik baskıya elektrik deşarjı üreterek yanıt verir. Oluşan kıvılcım ateşi yakar. Vücudumuzdaki bu piezoelektrik yapı, içinde yaşadığımız fiziksel alandaki tüm mekanik olaylardan etkilenmekte ve 'transduser' olarak adlandırdığımız algılayıcılarımız ile hem otonom olarak hem de merkezi sinir sistemi ile iletişim sağlanarak bir refleks geliştirilmektedir. Piezoelektrik etki, kristal özelliği gösteren tüm yapısal proteinler için geçerlidir.

Bu özelliğin canlı sistemde geçerli olduğunu gösteren en önemli kanıt, kemik iyileşmesinin mekanik güçle uyarılmasıdır. Bacak kemiği kırıklarında olabildiğince hızlı kaldırıp yürütme, kol kemiği kırıklarında fizik tedavinin olası nedeni de budur. Kemik yapımı fiziksel yük ile uyarılmaktadır. Fibroblast olarak adlandırılan hücrelerimiz kollajen sentezi yaparlar. Herhangi bir kemik kırığında, mekanik uyarı ile fibroblastlar kollajen sentezini artırırlar ve kırık iyileşmesi hızlanır. Burada anlatmak istediğim şey, mekanik etki ile bedenimizde bir takım iyileştirici etkilerin başlatılabileceğidir.

Hekimler de binlerce yıldır, damıtılarak günümüze kadar gelen pek çok uygulamayı hastalarının şifa bulmasında kullanmışlardır.

Akupresür

Sözünü ettiğimiz, piezoelektrik etkinin en güzel uygulamalarından birisi akupresür tekniğidir. Pek çok manuel terapi uygulamaları başta olmak üzere, akupresür de mekanik yolla titreşimin hastaya uygulanmasıdır. Burada belirli noktaların üzerine basarak, ovarak ve diğer uygulamalarla basınç uygulanmasıyla bölgedeki enerjinin dağıtılmasını ve bu noktalarla bağlantılı organların rahatlamasını sağlayan güzel bir titreşimsel iyileştirme uygulanmasıdır.

Manyetolu çakmağa basılınca elektrik enerjisi nasıl ortaya çıkıyorsa, vücudumuzdaki bazı bölgelere de pres yapmak suretiyle bu enerjinin açığa çıkması ve ilgili sistemlere etkisi de böylece gerçekleşir. Bu

teknik daha önce bahsedilen akupunkturun iğnesiz hali olarak da geçmektedir. Bu teknikte iğneler yerine tahtalar veya doğrudan parmaklar kullanılmaktadır. Akupresürun ortaya çıkışı binlerce yıllık geçmişe dayanmaktadır. Akupresürun tarihi akupunkturdan daha eskidir. Çinliler akupunkturu daha sonra geliştirip akupresürun yerine kullanmışlardır. Akupresürde genel amaç, gerginliği ve bölgelerde yoğunlaşmış olan enerjileri, bölgelere bastırılarak yapılan masajla gidermek ve dağıtmaktır.

Etki mekanizması olarak farklı görüşler ileri sürülmektedir. Günümüz bilgileri ışığında akupresür noktalarına bastırmak suretiyle, ortaya çıkan mekanik etki sonucu o bölgede gerilim artmakta, buna bağlı olarak belli nörokimyasal endorfinler salgılanmakta ve kan dolaşımı artmaktadır. Yapılan işin temel mekanizması mekanik titreşimin aktarılmasıdır. Sonuçta, ağrı kesilir ve kan dolaşımı arttığı için de oksijen miktarı artar, kaslar gevşer, toksinler vücuttan atılır, bu sayede iyileşme başlar.

Bazı merkezlere mekanik titreşimler gönderilerek vücudun kendi kendini onarma mekanizması harekete geçirilir. Elbette burada hastalıktan hastalığa göre uyarılacak noktalar da değişiklik göstermektedir.

Amacı doğrultusunda akupunktura çok benzeyen bir işlemdir. Bu iki tekniğin tek farkı, akupunkturda mekanik etki iğnelerle sağlanıyorken, bu teknikte basınç el, dirsek veya ayaklarla uygulanmaktadır.

Bir akupresür noktasına doğru şekilde basınç uygulandığında saniyenin 10.000'de biri gibi muazzam bir zaman diliminde vücut üzerinde fizyolojik ve biyokimyasal değişikliklerin oluşmasını sağlar ve bu sayede çeşitli rahatsızlıklar tedavi edilebilir.

Akupunktur

Şimdi de hepinizin sıklıkla adını duyduğu bir yöntem olan akupunkturdan söz etmek istiyorum. Vücudun kendi kendini onarma gücünü uyarmaya dayalı bir başka tedavi yöntemi olan Akupunktur da, titreşimsel iyileştirici olarak binlerce yıldır hayatımızın içindedir.

Temel prensibi, Çin geleneklerine ve inanışlarına göre yaşamın sür-

mesini sağlayan; 'Ying-Yang' olarak adlandırılan iki evrensel güç ve bu iki gücün etkileşiminin dengede tutulabilmesidir. Evrendeki bu iki karşıt gücün varlığı aslında varoluşun ayrılmaz iki kutbudur. Bu iki kutup sayesinde 'Denge' sağlanabilmektedir. Daha önce bahsettiğim gibi, insanların vücudunda da bulunan bu iki karşıt gücün dengesi bozulduğu zaman, hastalıklar oluşmaktadır.

Akupunktur uygulamasında, insan vücudunda oluşan herhangi bir enerji dengesizliği iğnelerle yapılan müdahaleler sayesinde düzeltilebilmektedir. Tedavi noktalarına batırılan iğnelerle o bölgede titreşimin artırılması, fazla basıncın azaltılması, enerji akışını tıkayan engellerin kaldırılması sağlanmaktadır.

Burada yapılan işlem, fizik bedendeki enerji akışına titreşimsel bir müdahaledir.

Akupunktur noktası adını verdiğimiz alanlar, ciltaltı veya kas içinde bulunan alanlardır. Son zamanlarda yapılan tüm çalışmalar, bu bölgelerin diğer cilt alanlarından daha farklı bir elektrik potansiyelinin olduğunu göstermiştir. Bir başka deyişle bu noktalarda sinir hücrelerinin alıcılarının daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca pek çok akupunktur noktası sinir bölgesine göre dağılım gösterir. Dolayısıyla bu bölgeler kasların motor nöron plaklarına isabet ederler. Bu da demek oluyor ki, akupunktur noktasını iğne veya diğer yöntemlerle uyardığımız zaman, hem o bölgedeki sinirlerin uyarılması, hem de bu uyarıların merkezi sinir sistemine taşınarak beyni uyarması gerçekleşir. Beyin de aynı ölçüde cevap vererek endorfin, serotonin, bradikinin gibi birtakım maddelerin salgılanmasını sağlar. Bunlar da rahatsızlıkları giderici mekanizmayı devreye sokar.

Akupunktur tedavisinde sırt, boyun, el, kulak ve vücudun diğer bölümleri kullanılabilir. Birçok hastalığa ilişkin en çok uyarı noktasının bulunduğu uzuvlar ise eller, ayaklar ve kulaklardır. Tüm evrenin insan üzerinde bir izdüşümü vardır. Bununla birlikte farklı akupunktur uygulamalarında, tüm vücudun belli başlı bazı izdüşümlerini orada bulmak ve orada uygulamalar yapmak mümkündür. Örneğin, kulak akupunkturu ile tüm organ ve sistemlerimizin karşılığını, kulağın belli kıvrım ve noktalarında bulabilirsiniz.

İnsan vücudundaki belirli akupunktur noktalarına iğneler sayesinde yapılan uyarılarla organizmanın hemen her yerine ulaşabilecek haberler iletilmektedir. Bu iletişim, akupunktur noktasını oluşturan hücrelerden lokal hücresel uyarıların sinir uçlarına ve son olarak da beyne ulaşır. Beyin de bu uyarıyı gerekli organlara ulaştırır ve ilgili organlardaki enerji dengesi düzelir. Dolayısıyla hastalık da ortadan kalkmış olur.

Homeopati

Son yıllarda oldukça moda olan bir kavramdan da söz etmeliyim: Homeopati... Maddenin kendisi değil, o maddenin enerjisi, dolayısıyla titreşimi ile iyileştirme sağlanmaktadır. Yapılan sulandırmalar ile artık maddenin kendisi kalmamıştır ama onun frekansları vardır orada. Şifayı sağlayacak olan, artık onun enerjisidir.

Homeopati'nin temel mekanizması, benzerin benzer olanı tedavi etmesi ilkesine dayanmaktadır. Sağlıklı bir insanda hastalık oluşturan bir madde, benzer bir hastalığa sahip kişinin iyileşmesini de sağlayabilir. Tedavinin belirlenmesinde hastalık belirtilerinden çok, hastanın genel ve karakter özellikleri önem taşımaktadır.

Homeopati, yaklaşık olarak 300 yıl önce temelleri atılan bir 'titreşim tıbbı' uygulamasıdır. Kurucusu olan Hahnemann'ın da belirttiği gibi, hastaya tanı ya da tedavi için hiçbir şekilde 'zarar vermeden', yalnızca hastanın sözel hikayesine başvurularak uygulanan, tümüyle doğal yöntemleri kullanan bir tedavi sistemidir. Yapılan şey, kişinin bedendeki iyileşme enerjisinin yükseltilmesidir. Hastalıkları iyileştirecek olan da bu titreşimsel şifa gücümüzdür.

Maddelerin enerji verici özelliklerinden faydalanarak vücudun iyileşme ve savunma sistemlerini güçlendirir. Bitki, mineral, organik ürün ve doku ekstreleri gibi doğal maddeleri esas alarak hazırlanan homeopatik maddeler yoluyla şifa enerjisi güçlendirilir. Her madde o bireye özgü bir 'belirtiler' bütününe etki eder.

Homeopatik tedaviler, bütüncül yaklaşım biçimini benimser. Bu nedenle bireye yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak yaklaşır ve bütün düzeylerde optimal bir iyileşmeyi hedef alır.

Herkesin kendine özgü bir sağlık durumu vardır ve doğadaki benzer prensipleri, özel biçimlendirilmiş maddeler yoluyla kullanarak en eski tedavi edici yöntemler yardımıyla bütün bedende uyumu ve dengeyi tekrar kurar.

Hastalık belirtisi olarak gördüğümüz şeyler aslında hastalıkla mücadele eden bedenin yarattığı değişikliklerdir. Günümüz ana akım tıbbı, bir hastalık tablosundaki bu belirtilerin tümüne bir hastalık adı koyarak 'etiketlerken', homeopati bu belirtileri olduğu gibi alır, herkesin kendine özgü bedeninin savunma belirtileri olarak değerlendirir. Hastalığın kesinlikle başka bir düzlemde olduğunu kabul eder.

Homeopatik ilaçlar, doğrudan tedavi etmekten daha çok vücudun kendi düzenleme mekanizmalarını harekete geçirmek suretiyle iyileşmeyi başlatır. Kişi hasta olduğunda ruh, beden ve duygusal dünyası bir bütün olarak hastalıktan etkilenir. Hep söylediğim gibi, ortaya çıkan hastalık belirtileri hastalığa ait değil, bozulmuş olan yaşam enerjisi dengesizliğine bağlıdır.

Peki o halde, titreşim diliyle konuşacak olursak ölüm ne anlama gelmektedir?

Fiziksel beden yerinde dururken, enerjisinin ve titreşimlerinin ortadan kalkmasıdır.

Tedavi edebileceğimiz şey olan yaşam enerjisi artık vücudu terk etmiştir.

Yapılması gereken şey ise yaşam enerjisini dengelemek suretiyle, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak şifayı gerçekleştirmektir.

Hastalık belirtilerine uygun homeopatik madde verildiğinde, şifa enerjisi hastalığın iyileşmesini sağlayacak bir denge oluşturur ve sonuçta, kişi kendi kendini iyileştirmiş olur. Dikkat edilirse hastalığı iyileştiren verilen madde değil, bunun yaşam enerjisine yani şifa titreşimlerine sağladığı katkıdır.

Hering Kuralı

Konunun burasında, Hahnemann'ın öğrencisi olan Dr. Constantine Hering'e kendi adıyla tanımlanan iyileşme seyrinin esaslarını anlatan

'Hering Kuralı'ndan bahsedelim. Bu kurala göre:

I- İyileşme, merkezden çevreye doğru yani içeriden dışarıya doğru gerçekleşir. Hastanın önce zihinsel durumu, sonra bedensel şikayetleri düzelir. İyileşme, hayati organlardan daha az hayati önemi olan organlara doğru ilerler; örneğin önce kalp sorunları, sonra akciğerler, bağırsaklar gibi iç organlarda devam eder. Derideki sorunlar ise genellikle en son iyileşir.

II- İyileşme, yukarıdan aşağı doğru yol alır. Önce baş semptomları, sonra gövde, kollar ve bacaklar iyileşir. Ayaklardaki sorunlar genellikle en son iyileşir.

III- İyileşme, hastalığın son dönemindeki tablodan başlangıca doğru olur. En son ortaya çıkan semptomlar, genellikle ilk önce iyileşir. Özellikle kronik hastalıkların tedavisinde bu süreç belirgin şekilde gözlemlenebilir.

Kronik hastalıkların tedavisi, hem hasta hem de Homeopat açısından, sabır ve zaman gerektiren bir süreçtir. Homeopat kronik bir hastalığı tedavi ederken, hastasını Hering kuralına göre izleyerek iyileşme seyrini değerlendirir.

Tüm bu tedavi modellerini anlatacaksam, homotoksikolojiden söz etmek zorundayım.

Peki nedir bu 'homotoksikoloji'?

İnsanlarda toksinlerin etkilerini araştıran bir bilim dalıdır. Hans Heinrich Reckeweg isimli bir hekim tarafından 1950'lerde ileri sürülmüştür.

Hastalıkların tedavisinde, 'temel madde' ya da 'matriks' olarak tanımlanan alanın düzenlenmesi ve iyileştirilmesi esastır. Burada yapılan şey, insanın kendi kendini düzenleyen temellerini, yapılan uyarı ve düzenleme ile bedenin kendi içinde şifa enerjisini ona yeniden kazandırmaktır.

Bu konuda genellikle kullanılan benzetme akvaryum örneğidir. Temel madde dediğimiz yapı, akvaryumun suyudur. Bu su ne kadar temiz ve bakımlı olursa o akvaryumdaki balıklar yani hücrelerimiz o kadar sağlıklı olur. Balığa özen gösterdiğimiz halde, onun yaşadığı ortamı sağlıklı bir halde tutamazsak o balığın sağlığı bozulacaktır. Nasıl

akvaryumun suyunun temizliğini yapıp, o akvaryumu balıklara uygun hale getirme zorunluluğumuz varsa, kendi temel maddemizi de sağlığımız için temiz tutma ihtiyacımız vardır.

Kronik olarak tanımlayabileceğimiz hastalıkların tedavisindeki en önemli unsur, temel madde olarak adlandırdığımız 'matriks'in düzeltilmesidir.

İşte bu bağlamda, homotoksikoloji adı verilen bir bilim dalı ortaya çıkmış ve pek çok tedavi yaklaşımı bu eksende sürdürülmektedir.

Homotoksikolojiye göre toksinler temel olarak ikiye ayrılır.

Bunlardan birincisi dışardan gelen toksinlerdir. Bunlar çevresel ortamlardan kaynaklanan sigara dumanı, antibiyotikler, ortamda salınan zehirli yakıt birikintileri, koku ve tat verici kimyasallar, zararlı bakteriler, zararlı mantarlar, virüsler, parazitler ve toksik atıkları, zehirli ağır metaller, sentetik ilaçların kalıntıları gibi unsurlardır.

Bir diğeri ise iç toksinlerdir. Burada da laktik asit, adrenalin, histamin, antijen antikor kompleksler, besin yetmezlikleri, psikolojik stres kaynakları, duygusal travmalar gibi pek çok unsur sayılabilir.

Homotoksikolojiye göre toksinler, fizik bedende pek çok yerde birikir. Ancak karaciğer, böbrekler, deri, bağırsaklar ve diğer organlar bu toksinleri işlemeye ve atmaya çalışır. Toksinler sürekli hücrelere, dokulara, organlara, hormonlara, immün sisteme ve bedenin diğer koruyucu sistemlerine zarar vermektedir.

Bu bakış açısına göre, hastalıkların nedeni toksinlerin vücutta birikimidir. Hepimiz, yaşam boyunca pek çok iç ve dış toksine maruz kalabiliriz.

Bunların düzeyi, vücudumuzda savunma sisteminde bulunan antioksidan kapasitemizi aştığında, hastalıklar ortaya çıkmaya başlar. Serbest radikaller hücresel fonksiyonları tehlikeye atarak kronik dejeneratif hastalıkların yani mental ve fiziksel bozuklukların gelişimine neden olurlar. Yorgunluk, stres, huzursuzluk, demans gibi birçok hastalığın ortaya çıkmasına sebep olabilirler. Homotoksikolojiye göre, hastalıkların nedeni toksinlerin vücutta birikimidir. Eğer insanı bir bardak ile sembolleştirecek olursak, iç ve dış toksinlerin bardağı doldurması, hastalığın oluşmasıdır. Toksisitenin en üst aşaması kanserdir.

Homotoksikolojiye göre hastalıklar, bedenin kendini iyileştirme mekanizmasının, toksinleri yok etmeye çalışırken veya biyolojik etkilerini kontrol altına almaya çalışırken oluşturduğu zincirleme reaksiyonların sonucudur.

Buna göre hastalıkları, fiziksel bedenin toksinlerden kurtulma yolunda veya toksinlerin yok edilmesi imkânsız olduğu hallerde bunu telafi etme yolunda izlediği savunma yöntemi olarak tanımlayabiliriz.

Homotoksikolojiye göre, bu toksinler bizi yavaş yavaş ve farklı aşamalarda farklı şekillerde etkiler. İşte bu aşamaları anlamamız hastalıkların gerçek nedenlerini daha iyi kavramamızı sağlayacaktır.

1. Aşama: Toksik ürünlerin atılması süreci

Bu vücudun toksinlere karşı gösterdiği ilk tepkidir. Bedendeki otomatik tamir ve dengeleme sistemi olan otoregülasyon sistemi, bu aşamada toksinleri, terleme, gözyaşı, öksürme, nezle, ishal vb. yöntemler ile atmaya çalışır.

2. Aşama: Enflamasyon süreci

Eğer ilk aşama yetersiz kalırsa, bu kez ikinci aşamaya geçilir. Bu aşamada otoregülasyon sistemi, toksinlerden, inflamasyon yani iltihaplanma veya enflamasyon sürecini başlatarak kurtulmaya çalışır. Burada sinüzit, akne, akut bronşit, tiroidit, akut enfeksiyonlar, idrar yolları enfeksiyonu vb. hastalıkların belirtilerini sayabiliriz.

Atılım ve inflamasyon aşamaları hümoral yani sıvısal aşamalardır. Savunma sistemi bu aşamalarda aktiftir ve toksinleri farklı yollardan atabilme kabiliyetine sahiptir. Henüz hücre içi sistemler rahatsız olmaz.

3. Aşama: Depolama süreci

Toksinler hücrelerin dışında bulunan hücrelerarası alanda depolanırlar.

Toksinler farklı yollardan atılamayınca, bu sefer otoregülasyon sistemi bunları depolamaya çalışır. Bu aşamada, bağırsak polipleri, safra kesesi veya böbrek taşları, lenf nodüllerinin şişmesi, gut, obezite, guatr vb. hastalıklara neden olur.

4. Aşama: Emme süreci

Hücrelerin dışında depolanan toksinler artınca bu sefer toksinler hücrelerin içine emilmeye başlanır. Ancak bu aşama devreye girince alerjiler, astım, migren, romatoid artirit, fibromiyalji, kronik idrar yolları iltihabı, koroner kalp hastalığı, kronik enfeksiyonlar, otoimmün hastalıklar vb. hastalıklar ortaya çıkmaya başlar.

Depolama ve emme aşamaları matriks kısımda yani dokularda oluşur. Bu aşamada ilk defa toksinler hücrelerin dışındaki kompleks doku yapısı ve bağ dokusu ile alakalıdır. Bağ dokusunun yapısal içeriği değişime uğramaya başlar. İlave olarak, emme fazında toksinler hücrelerin içine emildiği için hücrelerin biyolojisi değişmeye başlar.

5. Aşama: Dejenerasyon süreci

Toksinlerin, hücrelerin içinde depolanması artınca bu sefer bu toksinler hücreleri bozmaya başlar. Bu aşama osteoartrit, diyabet, alzheimer, bronşektazi vb. hastalıkların ortaya çıkmasına neden olur.

6. Aşama: Ayrışma süreci

Toksinler artık hücrelerin içinde hücreyi bozmaktan öte hücrenin ciddi anlamda değişmesine ve mutasyonların meydana gelmesine neden olur. İşte bu aşama toksisitenin en ileri aşamasıdır. Artık, tümörler ve farklı kanser çeşitleri ortaya çıkmaya başlar.

Hücrelerimiz, sağlıklıyken belirli bir ritimde hareket ederler. Hücrelerin içerisinde yaşadıkları, 'temel madde' veya 'matriks' dediğimiz dokuda bozukluklar olursa, hücrelerimizin ritmi bozulur ve buradaki hücre hareketlerinde yavaşlamalar meydana gelir. Bu durumda hücreler yeterince beslenemez ve ortaya çıkan metabolik atıklar da bölgeden uzaklaştırılamaz hale gelir. Bunun sonucunda ilgili bölgede öncelikle, hastanın kolaylıkla farkına varamadığı hafif bir hassaslaşma olur; sonra çoğunlukla ağrı ile kendini gösteren ciddi problemler ortaya çıkmaya başlar. Bunlar da zaman içinde yerine göre kas, kemik, kıkırdak, bağ, damar ve sinir dokularına etki eder.

Kronik Toksisite

Toksin denilince ne anlamamız gerekiyor?

Canlı organizmaya kimyasal, biyolojik ve radyoaktif olarak zarar veren her türlü maddeye toksin diyebiliriz.

Kronik toksisite günümüz ana akım tıbbının ilgi alanına nedense pek girmiyor; hastalıkların altında yatan nedenleri bulup, ortadan kaldırmaktansa semptomları ortadan kaldırmayı tercih ediyor. Tıbbın endüstrileşmesinin getirdiği durum ne yazık ki bu!

Karşıtlık ilkesi yaklaşımı ile hangi şikayet var ise, onun karşıtını hastaya vermek. Ateşi var ise 'Ateş düşürücü' hipertansiyon var ise 'Antihipertansif ilaç' ya da ağrısı var ise 'Analjezik/Ağrı kesici' ilaç vermek...

Peki bu çözüm mü?

Elbette değil.

Tıp eğitimi de bu konuda kalıplarını aşamamakta ve hastalık odaklı yaklaşımını sürdürmektedir. Toksisite denildiğinde ne yazık ki ilaç toksisitesi, mantar toksisitesi ya da akrep ve yılan sokmasından başka bir şey düşünülmemektedir.

Ancak kronik toksisite hiç de seyrek görülen bir tablo değildir. Otoimmun hastalıklar dahil birçok kronik enflamatuvar hastalık ve kanserin nedeni, toksinler ve ağır metaller olabilir.

Günümüzde giderek toksin yükü fazla bir dünyada yaşamaktayız. Endüstriyel besinlerden, kimyasal ilaçlardan, soluduğumuz havadan, içtiğimiz sudan, günlük kullandığımız araçlardan, giysilerimizden, kozmetik ürünlerden, çamaşır ve mutfak deterjanlarından ve dezenfektanlardan, radyasyon yayan cihazlardan, sigara vb. alışkanlıklarımızdan bedenimize sürekli toksinler yağmaktadır. Söz konusu toksinleri solunum yoluyla, ağız yoluyla ya da deri yüzeyinden vücudumuza alabiliriz. Bunların dışında radyoaktif olarak da, elektromanyetik kirlilikle de bizzat hücre çekirdeğine etki ile zarar görmekteyiz. Özellikle teknolojinin gelişmesiyle birlikte bu tür toksinlerle daha fazla karşılaşmaya başladık.

Artık salgın haline dönen kanserler ve otoimmün hastalıklar bunun çok önemli göstergeleri olarak karşımızda durmaktadır.

Günümüzde hastalık yükünü oluşturan en önemli faktör; maruz kaldığımız dış toksinler ve iç toksinlerdir. Özellikle II. Dünya Savaşı sonrasında endüstrinin giderek gelişmesiyle, binlerce yeni sentetik kimyasalın gündelik hayatımızda daha yaygın kullanılmasıyla dış toksin yükümüz ağırlaşmaktadır.

İç toksinler denildiğinde, bunlar metabolik süreçlerde ortaya çıkan son ürünlerdir ve iyi çalışan bir detoks sistemi bunları vücuttan uzaklaştırır. Enerji sağlama işi, hücre içindeki mitokondrilerindir. Oksijen glikoz ya da yağların burada ürettiği enerjinin sonucunda 'Serbest Radikal' dediğimiz son ürünler ortaya çıkar. Bunlar ortamdan temizlenmezse, mitokondrilere ve dolayısıyla hücreye zarar verir. Sonuç hücrenin ölümüdür.

Günümüzde bedenimiz, yeni kimyasal toksik maddeler ile karşılaşmaya başladı. Her yıl binlerce yeni kimyasal bileşik piyasaya sunuluyor. Ancak bunların çok çok azının sağlık üzerine etkileri araştırılmış durumda. Bunları tanımadığı için, vücudumuz henüz savunma geliştiremedi. Bu söz konusu toksik maddelere karşı oldukça zayıfız, direncimiz düşük ne yazık ki! Genetiğimiz ve metabolizmamız daha önce hiç karşılaşmadığı milyonlarca kimyasal, ağır metal ve toksinleri yok etmekte zorlanmaktadır.

Bunların dışında elektromanyetik tahrip edici frekansların içinde yüzen canlılarız. Denizlerimiz ne kadar kirli ise, içinde bulunduğumuz hava da o kadar kirli. Bunlar bizimle birlikte diğer canlı türlerini de olumsuz etkiliyor. Tabiatın içinde tüm canlıların oluşturduğu bir denge var ve bu denge bozulduğu zaman, herkes bundan nasibini alıyor!

Ne yazık ki güneşsiz gündüzlerimiz ve aydınlık gecelerimiz var. Kapalı ve ışıklı mekanlar, uyku bozuklukları, psikososyal, ekonomik ve kültürel, aşırı çalışma, oturarak çalışma stresi, sigara, alkol, ilaç, tatlı, oyun alışkanlıklarımız, bağımlılıklarımız, stresli yaşam koşulları da metabolik fonksiyonlarımızı çok olumsuz etkiliyor.

Toksisite sonucu ortaya çıkan hastalıklar, özellikle uzun süreli ve düşük doza maruz kalma sonucu gelişir. Ancak kişinin yaşı, genetik alt yapısı gibi faktörler, hastalık tablosunun ortaya çıkışını ve kliniğini etkilemekte ve değiştirmektedir.

Eğer, kendinizi iyi hissetmiyorsanız, sürekli yorgun bitkin ve güçsüzseniz, geçmeyen baş ağrıları varsa ya da kabızlık, şişkinlik, bulantı ve hazımsızlık gibi sindirim sistemi sorunları yaşıyorsanız, sinirlilik, dikkat eksikliği ve odaklanamama, aşırı uyku ya da uykusuzluk çekiyorsanız, kas ve eklemlerde ağrı ve gerginlik gibi yakınmalarınız varsa, kansızlık, diyabet, hashimato tiroiditi ya da polikistik over gibi hormonal sistem ile ilgili sorunlar yaşıyorsanız, obezseniz ve bir türlü kilo veremiyorsanız, hipertansiyon ya da koroner arter hastalığı gibi sorunlar söz konusu ise, artrit ya da benzeri enflamatuar hastalıklardan yakınıyorsanız, sivilce, fronkül, abse ya da karbonkül gibi iltihaplı hastalıklar, otoimmün hastalıklar, allerjik reaksiyonlar hatta ve hatta kanser gibi hastalıklarla karşı karşıyasanız, kronik toksisiteye maruz kalmışsınız demektir.

Biyorezonans terapileri ile, sözünü ettiğimiz temel maddenin arındırılmasıyla, hücresel düzeydeki iyileşme ve yenilenme tekrardan başlatılabilir.

Müzikterapi

İnsanlık tarihi kadar eski bir terapi uygulamasıdır. Tüm çağlarda ve coğrafyalarda bebeklere okunan farklı ninni melodileri müzikterapinin ilk örneklerinden sayılabilir.

Bütün evrenin bir titreşim olduğu ve her şeyin bir ses oluşturduğunu artık biliyoruz. Eğer iki madde aynı frekanstaysa, birbirlerini rezone ederler. Farklı sistem ve organlarımızın kendine özgü frekansları vardır. Hepsi birbiriyle uyum içindeyse, içinde bulunduğu âlem ile birlikte titreşir. Ne zaman ki hastalık ortaya çıkarsa, kişinin titreşimi de bozulmaya başlar.

Rezonans yapması için bozulmuş hücreye akustik bir titreşim verilebilir. Sonuçta hücrenin kendine özgü titreşimi yeniden sağlanır. Müzikterapi, bu ses biliminin tedavi amaçlı olarak kullanılmasını hedef alır.

Ritim, melodi ve armoni gibi müziğin temel unsurları tedavi amacıyla kullanılır.

Eski Yunan'da epilepsi, depresyon, melankoli, mani, cinnet, histeri,

felç, afazi, gut, ateşli hastalıklar, romatizma, çeşitli ağrılar, veba, kızamık, kuduz gibi hastalıklarda müzikterapi kullanılmıştır.

M.Ö. 3000-2000 yılları arasında Oğuzlar'ın müziği, şaman müziğine kaynak gösterilir. Kırgız Türklerinde baksı, bir nevi şamandır ve müzik, şiir ve dansla hastasını iyileştirmeye çalışır.

Müzikterapist olarak tanımlanan hekimler, temelde hastanın sağlığının düzelmesine algılama ve farkındalığı sağlama, hareket becerileri, duygusal gelişim, davranış ve yaşam kalitesi gibi çeşitli alanlarda müzik deneyimlerini doğaçlama, şarkı söyleme, şarkı yazma, müziği dinleme, müzikle hareket etme gibi yöntemleri kullanarak yardımcı olurlar. Uygulama, birebir kişiyle veya grupla birlikte, aktif katılımcı veya pasif dinleyici şeklinde, doğaçlama veya belli bir müzik üzerinden yapılabilir.

İlkel müzik aletlerine ilişkin elde edilen bulgular, günümüzden 40.000 yıl öncesine kadar uzandığını göstermektedir.

Farabi ve İbn-i Sina, müziğin insan ruhuna etkileri ve müzikle tedavi konularını ele almıştır. Farabi, 12 adet makamın günün hangi saatinde insan ruhuna nasıl etki ettiğini tanımlamıştır. Farabi'nin ölümünden 30 yıl sonra dünyaya gelen İbn-i Sina ise hekimliği yanı sıra müzikle de ilgilenmiş ve tedavinin en iyi yollarını sıralarken; 'hastanın akli ve ruhi güçlerini artırmak, hastalıkla daha iyi mücadele için cesaret vermek, en iyi musikiyi dinletmek ve sevdiği insanlarla bir araya getirmek' olduğunu söylemiştir.

Anadolu'da müzikle tedavinin kurumsallaştığı yerler şifahaneler olmuştur.

Müzik, günlük yaşantımızın her alanında önemli rol oynamaktadır. Sakinleştirici veya uyarıcı, neşeli veya üzüntü verici olabilir. Anılarımızı canlandırabilir, duygularımızı ifade etmemize yardımcı olduğu gibi değişik duyguların ortaya çıkmasını sağlar. İnsanlar arasında iletişim amacıyla kullanılan ortak bir dil işlevi görebilir.

Müzikterapi insanların sağlık durumunda düzelme sağlamak amacıyla tedavi edici bir ortam sağlayarak melodi, ritim, seyir ve ton gibi unsurları kullanır. Müzikterapide her tür enstrüman ve insan sesi kullanılabilir. Türk müziği enstrümanları, Batı müziğinde olmayan ara ses-

lere de sahip olduğu için doğada bulunan sesleri daha iyi taklit edebilir.

Müzikal ritimlerle bedenimizin hareketleri çoğunlukla koordine olur. Bir müzik parçası dinlerken yürümeye çalıştığınızda, adımlarınızın hızı, o müzik parçasının ritmine uyumlu hale gelir. Beynimiz bir yandan dinlediği müziği işlerken, bir yandan da müziğin çeşitli kalitelerini kullanmaya başlar. Ritmine uygun uyaranları kaslara göndermeye başlar. Bu şekilde ayağımızla ritim tutabiliriz ya da dans edebiliriz.

Kaslarımız dışında nefes alışımız, kalbimizin atışı dinlediğimiz müziğe bağlı olarak değişebilir. Diğer bir deyişle müzik, fizyolojik işlevlerimizi etkileme ve değiştirme potansiyeline sahiptir. Hormonların salgılarını etkiler. Komadaki bir hastanın yeniden bilincini kazanmasında bu tür etkiler çok önemli olabilir. Bunlarla birlikte, duygusal durumumuzu da etkiler. Bir müzik parçasını dinlerken içimiz sevinçle dolabilir ya da kendimizi kederli hissedebiliriz. Bu etkiler müziğin kendi melodik yapısıyla ilgili olabilir veya o müzik parçası ile eşleştirdiğimiz anılarımız ve yaşantılarımızla ilgili olabilir. Duyguların müzik yoluyla bu şekilde açığa çıkarılabilmesi, müzikterapide sıklıkla kullanılır.

Dikkat ve farkındalıkların geliştirilmesinde de müzik oldukça büyük yararlar sağlayabilir. Terapiste eşlik eden hasta, tüm dikkatini çaldığı enstrümana veya söylediği şarkıya yönlendirir. Nörolojik hastalıklarda hastalığın ilerlemesini takip etmek için bu etkiler kullanılabilir. Kanser hastalarında dikkatin müziğe odaklanması, hastanın hastalığı düşünmeden geçirdiği dakikalar, gevşeme ve anksiyetenin giderilmesinde önem kazanır. Çocuklarda sinir ve kas gelişimin desteklenmesinde de bu etkilerden yararlanılabilir.

Öğrenmenin desteklenmesinde müzik kullanılabilir. Fikirlerin, kavramların ve çeşitli bilgilerin öğretilmesinde müzik bir çerçeve sağlayarak belleğe kayıt edilmesini kolaylaştırır. Bir çeşit etiketleme için kullanılır ve daha sonra aynı etiket (müzik parçası) duyulduğunda o bilgi hatırlanır. Yazının henüz icat edilmediği dönemlerden kalan efsane ve hikayelerin dilden dile aktarımı ve hatırlanmasında müziğin rolü büyük olmuştur.

Bach Çiçek Terapisi

Kendi adıyla anılan bir terapiden bahsedeceğim. Dr. Edward Bach, kendisi bir psikolog. Yıllar önce, çiçeklerin insana iyi geleceğinden yola çıkarak çiçekleri incelemeye koyulmuş. *"Sağlıklı olmak demek, ruhumuzla uyum içinde olmaktır!"* anlayışından yola çıkarak kendi adı ile anılan 'Bach Çiçek Terapisi'ni geliştirmiştir.

Dr. Edward Bach 1930'lu yıllarda bu metodu homeopatiden esinlenerek ortaya çıkarmıştır. Bach Çiçek Terapisi, İnsan bedeninin iyileşme mekanizmasını harekete geçirmek için bitkilerin minimal dozda su ile seyreltilerek kullanılması metoduna dayanır. Yani kişinin fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığı için doğru bitki minimum dozda kullanılırsa bedenin iyileşme süreci başlar.

Çiçeklerin yapısı incelendiğinde, insanların duygusal özellikleri ile çok örtüşen noktalar bulunur. O halde bu çiçek özleri de minimal dozda kullanılırsa, kişiye pozitif duygular, bedenin iyileşme mekanizması ile sağlanabilir.

Bach, bunun üzerine de pek çok farklı çiçeği yetiştirmiş ve bu çiçeklerin yağlarından örnekler alarak, farklı hastalara tek tek koklatıp etkilendikleri çiçeklerin kokularını not etmiş. Çok önemli sonuçlar elde etmiş. Aynı durumdaki hastaların genelde aynı çiçekleri seçtiğini ve zaman içinde iyileşme gösterdiklerini bulmuş. Sonrasında da çiçekleri sınıflandırarak belli şikayetlerde gelen hastalarına, belli çiçekleri önermeye başlamış.

Fiziksel tüm rahatsızlıkların temelinde ruhsal bir denge bozukluğunun yattığını düşünerek böyle bir araştırmaya başlamış ve çalışması dünya çapında değer bularak yaygınlaşmıştır.

Korku, güvensizlik, yaşam sevinci ve özgüven kaybı, yalnızlık, alınganlık, dengesizlik, tutarsızlık, üzüntü ve çaresizlik gibi istenmeyen davranış örneklerinin bedensel ve ruhsal rahatsızlıklara neden olacağı ve var olan rahatsızlıkların da iyileşmesini engelleyeceğini öngörmüştür.

Sorunların çözümünü doğada aramış ve yıllar süren çalışmaları sonucunda, homeopati temeline dayanarak Bach Çiçek Terapisi'nde kullanılan 38 çiçeği bulmuş, bunlardan basit yöntemlerle esanslar elde etmiştir.

Bach Çiçek Terapisi, olumsuz bazı duygusal düşünceleri olumlu yöne dönüştüren, olumsuz davranışlardan uzaklaştıran, bireysel telkin gücümüzü teşvik eden ve destekleyen bir terapi yöntemidir. Ruh halimiz dengelendiğinde, organik rahatsızlıklar da iyileşir. Bach Çiçek Terapisi'nin olumlu sonuçları, yapılan binlerce uygulamada defalarca doğrulanmıştır. Sonuç olarak Bach Çiçek Terapisi de, söz konusu çiçeklerin her şeyde olduğu gibi sahip olduğu titreşimler ile iyileştirici bir görev üstlenmektedir.

EFT Enerji Psikolojisi Teknikleri

Emotional Freedom Techniques, sözcüklerinin baş harflerinden oluşan 'duygusal özgürleşme teknikleri' olarak anılmaktadır.

"Bütün olumsuz duyguların nedeni, vücudun enerji sisteminin bozulmasıdır" diyen Gary H. Craig tarafından oluşturulmuş bir frekans terapisi uygulamasıdır.

İnsanın sahip olduğu titreşimleri sağlıklı, yani engelsiz aktığında biz de sağlıklı ve huzurlu olabiliyoruz. Ancak yaşadığımız ve deneyimlediğimiz bazı olaylar, bu titreşimleri bozabilir. Düşüncelerimizin negatif olması, yaşadığımız travmalar, korku, suçluluk, nefret, kırgınlık gibi duygular, ilgili meridyenlerde tıkanıklığa neden olur. Bu duygular ve travmatik anılar, bedenin enerji kanallarında saklandıkça, fiziksel rahatsızlıklar ve psikolojik acı olarak kendisini gösterir.

İşte EFT olarak tanımlanan uygulama, bu olumsuz duyguya odaklanır ve onu yüzeye çıkarır. EFT ile enerji kanallarınızda bulunan bazı noktalara parmak ucu ile hafif vuruşlar yaparak o tıkanık enerjinin çözülmesini ve açılmasını sağlarsınız. Bu açılma ve rahatlama ile beden enerjiniz akması gerektiği gibi akar ve olası problemler çözülmüş olur.

Şikayetin kaynağına ilişkin hatıra değişmez ama sebep olduğu şikayet ortadan kalkar. Bu da kalıcı bir sonuçtur. İyileşmenin doğal sonucu olarak, kaynağa ilişkin anlayış da sağlıklı yönde değişir.

Geçmişte yaşadığınız kötü bir olayı düşünün. Bu olay bitiyor, üzerinden yıllar geçiyor ama hâlâ o olayı hatırladığınızda kendinizi kötü hissediyorsunuz. Neden? Oysa olay çoktan bitti, geldi geçti, ama duy-

gusu hâlâ üzerimizde ve kötü hissetmeye devam ediyoruz.

EFT işte tam burada devreye giriyor. Geçmiş, bitmiş bir olay üzerindeki kalan tüm olumsuz duyguları bilincimizden ve bilinçaltımızdan tamamen arındırıyor ve kalıcı bir iyileşme sağlıyor. EFT hafızamızdan bu olayı asla silmiyor, sadece anı üzerindeki duyguyu kaldırıyor, yani biz o olayı hatırlamaya devam ediyoruz, fakat sıradan bir şey gibi hatırlıyoruz.

Bu nedenle o kötü hatıra, artık canımızı yakmayan sıradan bir olay haline geliveriyor. Üstelik bu işlem dakikalar içerisinde gerçekleşiyor.

Uygulaması aslında çok basit bir tekniktir. Önce bizi rahatsız eden sorunu tespit edip o soruna odaklanarak duyguyu en yüksek seviyeye çıkartırız, bu esnada vücudumuzun belli meridyen başlangıç noktalarına parmak uçlarımızla hafif vuruşlar yaparız.

EFT'yi nerelerde kullanabiliriz?

EFT tekniği sadece günlük basit etkilerden ve duygulardan özgürleşmenin yanında, yıllar süren ve psikolojik tedavilerle sonuç alınamayan kökleşmiş durumlarda da son derece başarılıdır. Ve çok şaşırtıcı olumlu sonuçları hemen ve kalıcı olarak görmek olasıdır.

Refleksoloji

Kökeni Uzakdoğu'ya uzanan refleksoloji, vücuttaki gerilimi almak ve nörolojik hastalıklarda destek sağlamak amacıyla, ayaklardaki belirli noktalara uygulanan bir masaj tekniğidir. 'Ayaklar bedenin aynasıdır' diye yorumlayabiliriz. İşte bu ayaklara uygulanan özel ovma hareketleriyle vücudun belli bölgelerinde tıkanmış enerjiyi çözerek, bedenin kendi kendisini iyileştirme gücünü harekete geçirebiliriz.

Titreşimsel iyileştirici uygulamalarından biri olan refleksoloji, bedendeki serbest enerji akışını sağlamak amacıyla kullanılan etkili ve zararsız bir yöntem olarak kabul ediliyor.

Refleksoloji yaptıran kişilerin bağışıklık sistemlerinin daha da güçlendiği, eskisine nazaran daha da iyi çalıştığı ve kışın yoğunlukla yaşanılan soğuk algınlığı, grip benzeri rahatsızlıklara karşı daha güçlü oldukları yapılan araştırmalar sonucu kanıtlanmıştır.

Aromaterapi

Holistik iyileşmenin bir parçası da binlerce yıldır uygulanagelen bitkilerle tedavi yöntemidir. İnsanoğlu her zaman güzel ve hoş koku elde etme çabası içerisinde olmuştur. Bu kokuların şükran amaçlı tanrılara sunulduğu ve sonrasında hükümdarların, hükümdar ailelerinin ve imparatorların da kullandığı tarihsel olarak bilinmektedir. Eski Çin, Mısır ve Yunan medeniyetlerine dayanan aromaterapi bugün bildiğimiz halini, 10. yüzyıldan sonra almaya başlamıştır. Yüzyıllardır dünyanın her tarafından, farklı şekillerde insanlar tarafından kullanılmasına karşın, günümüzde kullanılan aromaterapi yönteminin babası Fransız kimyacı Gattefosse olarak bilinmektedir. Kendisinin bir laboratuvar deneyi esnasında, bir kaza sonucu gaz lambasıyla elini yaktığı ve yanma sırasında elindeki şişeden lavanta yağının dökülüp elini iyileştirdiğini fark etmesiyle bu çalışmalara yönelmiştir. 1936 yılından bu yana aromaterapi pek çok sektörde etkin bir biçimde kullanılmaktadır ve çalışmalar hâlâ devam etmektedir.

İsminden de anlaşılacağı üzere başlarda hoş koku, güzellik amacıyla kullanılan bu yöntem şimdilerde terapi amaçlı masaj yağlarında, kozmetik ürünlerde, tıbbi amaçlı, ilaç sektöründe, gıda ve tekstil ürünlerinde kullanılmaktadır. Bitkilerin kök, gövde, çiçek, kabuk ve reçine gibi bölgelerinden distilasyon (damıtma) gibi belli metotlarla güzel kokular elde edilmesi amaçlanmıştır. Fakat, 20. yüzyıl itibariyle sanayileşmenin de etkisiyle kimyagerler aldehitleri keşfetmeye başlamışlardır. Kimyasal tepkime sonucu sentetik organik kimyanın temelini oluşturan aldehitler bugün çok yaygın olarak rağbet gören koku endüstrisine yön vermiştir. Yani, bugün kullandığımız parfümeri ve kokulu ürünlerin çok büyük bir kısmı gerçek olmaktan uzak, hatta çoğu zaman zarar verici niteliktedir.

Bu noktada, aromaterapinin gelişimi bütüncül sağlık açısından büyük önem arz etmektedir. Ruh-beden-zihin sağlığında dengeleyici tesiri olan aromaterapi, doğadaki bitkilerin zenginliğini kullanarak modern hayatın getirmiş olduğu stresli ve sıkıntılı yaşam biçimine çözüm yolları sunmaktadır. İnsanların kendilerini daha sağlıklı ve

koşuşturmaların arasında daha zinde hissetmelerini sağlamaktadırlar. Koruyucu tedavi ve terapi yöntemi olan aromaterapi son zamanlarda doğaya yönelme akımıyla beraber popüler hale gelmiştir.

Hipokrat'ın da söylediği üzere, *"Sağlıklı olmanın yolu, her gün aromatik banyo yapmak ve güzel kokulu yağlarla masaj olmaktır."* Aromaterapide de kullanılan uçucu yağlar stres problemlerinde, duygu bozukluklarında, sindirim bozukluğu ve cilt hastalıklarında çokça kullanılmaktadır. Kokulu bileşenlerden oluşan uçucu yağlardan bir kısmını şöyle sıralamak mümkündür: Gül, kekik, lavanta, ylang-ylang, çay ağacı, karanfil, limon ve portakal, adaçayı vb.

Bu uçucu yağlar genellikle bir sabit yağ (badem yağı, şeftali ve kayısı çekirdeği yağı, ayçiçek yağı, susam yağı, fındık yağı, avakado yağı, zeytinyağı) ile seyreltilerek uygulanırlar. Uygulama yöntemleri arasında ağızdan alınmamak şartıyla, masaj yoluyla kasların gevşetilip psikolojik rahatlık sağlanması, banyo suyuna damlatılması veya koklayarak etkisinin hissedilmesi sayılabilir.

Uçucu yağların etkili olduğu psikolojik durumlar:

Uçucu yağların etki gösterdiği belli başlı psikolojik durumları sayacak olursak;

Bergamot: Umutsuzluk, kendini beğenmeme, kendini yargılama, sevilmeme hissi.

Gül: İlahi aşktan yoksunluk, sıkışmış hisler, kapalı ya da kırık kalp, kardeşçe sevginin yokluğu.

Karabiber: Duygularını inkâr etme, bastırılmış duygular, kandırılma hissi, gururlu olma, yüzeysel ve yargısal davranma.

Sedir Ağacı: Sosyal bağ kurma sorunu, yalnızlığı tercih etme, ailesinden kopuk veya ayrı hissetme, antisosyallik.

Tarçın: Vücudu reddetme, korku, kontrol etme, kıskançlık, cinsel baskı veya aşırı aktif cinsellik.

Misk Adaçayı: Karışıklık, karanlık, cesaret kırıcılık, ruhsal âlemlerden kopukluk, umutsuzluk, engellenmiş yaratıcılık.

Karanfil: Mağduriyet hissi, yenilmişlik, baskılanmışlık, reddedilme korkusu, sindirilmişlik, başkaları tarafından kontrol edilme, ba-

ğımlılık.

Okaliptüs: Hastalığa bağlılık, mağlubiyet hissi, umutsuzluk, hayattan veya sorumluluklardan kaçma arzusu, hapsedilmişlik hissi, iyileşmeye gücün olmaması.

Zencefil: Mağduriyet hissi, güçsüzlük, kendi veya hayatı için sorumluluk almaya isteksizlik, takılıp kalma, suçlama.

Greyfurt: Vücudunu sevmeme, yiyeceklere bağımlılık, beslenme bozuklukları, görünüşünden dolayı aşırı endişe.

Lavanta: Engellenen iletişim, reddedilme korkusu, görülmeme veya duyulmama hissi, gerginlik, duygusal inkâr, saklanma, kendini açıklama korkusu.

Limon: Karışıklık, odaklanamama sorunu, zihinsel yorgunluk, sevinç ve enerji eksikliği, öğrenme bozuklukları, suçluluk hissi.

Melisa Otu: Depresyon, karartılmış ve kasvet hissi, intihar, bunalmış hissetme.

Kromaterapi

Kokunun, sesin frekansı olur da renklerin olmaz mı?

Elbette renklerin de bir titreşimi, frekansı vardır. Her şey titreştiği anda dışarıya enerji yayar ve dışarıdan bunu algılamanın pek çok yolu vardır. Renk de bunlardan biridir çünkü titreşimler renk olarak açığa çıkabilir.

Renkler, bir ışık frekansının belli orandaki yoğunlaşması sonucunda ortaya çıkar. Elektromanyetik yelpazeye baktığımızda, yelpazedeki her renk, kendine özgü bir titreşime sahiptir.

Fizik bilgilerine başvuracak olursak, tüm dalga boyları aynı anda gözümüze ulaşırsa bunu beyaz olarak görürken, hiç ışık ulaşmazsa siyah olarak algılarız. Gözümüz, 400 nm ile 700 nm arasındaki yani kırmızıdan mora olan dalga boylarını algılayabilir. Bu nedenle elektromanyetik spektrumun bu bölümüne görünen ışık diyoruz. Daha önce de belirttiğimiz gibi, vücudumuzdaki hücre, organ, kas ve kemik de belirli bir frekansla titreşir ve frekansın bozulması hastalığın oluşmasına neden olur. Titreşim diliyle konuşacak olursak sağlıklı olmak, fizik

bedenimizdeki renk titreşimleri ile uyum halinde olmaktır diyebiliriz.

Kromaterapinin amacı, bedendeki renk titreşimleri arasındaki doğal dengeyi yeniden sağlamak yoluyla hastalıklarla mücadele etmektir.

Kadim bilgilere baktığımızda renklere ne kadar önem verildiğini görebiliriz. Çakraların, meridyenlerin, beş elementin, hepsinin kendine özgü renkleri tanımlanmıştır. Mısır'da, Çin'de ve Hindistan'da çok eskiden beri kromaterapinin kullanıldığını kaynaklardan öğreniyoruz.

Bu tedavi yöntemi insanda bazı renklere ait merkezler olduğu teorisinden yola çıkmaktadır. Daha öncede söylediğimiz gibi vücudumuzdaki çakralar, belirli renklerle de uyum halindedir.

Organik veya psikolojik nedenlerden dolayı bu merkezler görevlerini yapamaz duruma gelince, hem idare ettikleri organlarda bazı hastalık belirtileri görülmeye başlanır, hem de uyum halinde bulundukları renk titreşimleri azalarak bu renge olan ihtiyaçları artar. Kromoterapi de bu duruma gelen hastaya aksayan çakranın rengiyle ilgili tedavi uygulanır.

Bu yedi değişken titreşim, gözle görülebilen ışık spektrumunu oluşturur. Bunun ötesinde gözle görülemeyen ultraviyole titreşimleri yer alır. Bunu radyoaktif çalışmalar, x-ray, röntgen gibi şeyler takip eder.

Her renk, sahip olduğu dalga boyuna göre kendine has özel titreşimler yayar. Bu titreşimler sahip oldukları hız, yön ve frekansa göre ilgili sinirleri uyarırlar.

Kırmızı

Kırmızının uyarıcı titreşimleri vardır. Kök çakranın rengidir. Canlandırıcı ve kuvvetlendirici özelliği vardır. En uzun dalga boyuna sahiptir ve derinlere etki eder. Romatizmal hastalıklar, dolaşım sistemi sorunları gibi rahatsızlıklarda kırmızı rengi şifa amaçlı olarak kullanılır.

Kavuniçi

Kavuniçi, sakral çakranın rengidir. Enerjiyi adım adım oluşturur, blokajları çözer ve neşe saçar. Bu rengi sevenler daha dışa dönüktür ve

yaratıcıdır. Dalak, kuru ciltler, sinüsler, kas sarkmalarında şifa amaçlı kullanılır.

Sarı

Sarı güneşi çağrıştırdığı için sevinç ve neşeyi temsil eder. Karın çakrasının rengidir. Güçlendirici özelliği vardır. Sinirleri güçlendirir, mide gazı, egzama, lenf drenajı, cilt problemleri, aşırı yorgunluk gibi durumlarda kullanılır.

Yeşil

Yeşil, kalp çakrasının rengidir. Doğa titreşimleriyle huzur ve sakinliği; mavi gökyüzü ile melankolik titreşimleri çeker. Dengeler, sakinleştirir, fiziksel ve zihinsel dengeyi kurar, derin huzur ve dinginlik sağlar. Akne tedavisinde, kalp ve kalp kası, morluklar ve pigmentasyon için kullanılır.

Mavi

Mavi, boğaz çakrasının rengidir. Enflamasyonu önleyicidir. Uyku problemlerinde, güneş yanıklarında, diş rahatsızlıklarında, kaşıntılarda, larenjit gibi durumlarda kullanılır. Hiperaktif durumları kontrol altına alır.

İndigo

İndigo alın çakrasıdır. Konsantrasyonu artırır, sakinleştiricidir ve detoks etkisi vardır. Lenfatik sistemi güçlendirir, kasları dengeler, kanamayı durdurur, damarları büzer. Gözler, kulaklar, burun, sinüsler, boğaz, ciğerler ve migren üzerinde etkilidir.

Mor

Mor, tepe çakrası rengidir. Daha çok ilham verici özelliği vardır. Enerjiyi daha üst titreşimlere taşıyan, ruhsal çalışmaları güçlendiren, sinirleri gevşeten, ağrıları dindiren özelliğe sahiptir. Sinir sistemi ile ilgili sorunlarda, lenf drenajı, akne tedavisi, kas gevşetici, romatizma ve siyatik tedavisinde, iltihap giderici olarak kullanılır.

Eğer bir rengin frekansını kullanarak, bu organın yeniden doğru titreşmesini sağlarsak, yani hasta olan bölgeye gerekli olan rengi verirsek, değişmiş olan titreşimi yeniden dengeye kavuşturabiliriz. Çünkü beden uygun şartlar altında, her zaman orijinal yapısını yeniden kazanma eğilimine sahiptir.

Biyorezonans Terapileri (BRT)

Biyorezonans terapileri, vücutta titreşimlerle değişimler yaratan ve cihazlar yardımıyla uygulanan tamamlayıcı tıp uygulamalarına verdiğimiz genel bir tanımdır. 'Biyorezonans terapisi' terimi, ilk kez 1987'de Brugemann Enstitüsü tarafından 'hastanın kendi titreşimleriyle tedavisi' için kullanılmıştır.

Bizlerin gözlenebilir fiziksel bedenlerimiz ile görünmez yüksek bedenlerimiz arasında karmaşık olarak kabul edilebilecek titreşim diliyle konuşan iç bağlantılarımız vardır. Yüksek titreşim seviyesine sahip, şifacı olarak bilinen kişiler tarafından yapılan gözlemler, enerjisel anatominin anlaşılmasına yardımcı olmuşlardır.

Günümüzde insanı frekans yani titreşim boyutuyla değerlendiren cihazlar mevcuttur. Söz konusu BRT cihazları, hem dünyada hem de ülkemizde gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. Bu cihazlar, canlı organizmayı elektromanyetik titreşimlerden oluşan bir sistem olarak görür ve cihazlar yardımıyla yapılan bu tedaviler organizmada titreşim bazlı değişiklikler yapmayı amaçlar.

BRT, bize klasik tıp yöntemleri ile konulan bir teşhisin sınırları dışına çıkarak, altta yatan nedenlere ilişkin önemli bilgiler verir.

Hastalıklarının temelinde besin intoleransı, parazit, bakteri, virüs ve mantar enfeksiyonları veya kimyasalların rol oynayabileceği dikkate alınırsa, tedaviye büyük katkı sağlayabilir. Bu tür yüklerin BRT ile tedavisi genelde hastalığın seyrinde gözle görülebilir bir düzelme sağlar. Klasik tıp teşhisinde olduğu gibi, burada da test neticesinin kalitesi hekimin bilgisi ve tecrübesiyle yakından ilişkilidir.

Biyorezonans Terapilerinin Tarihçesi

Tarihsel sürece bakacak olursak, özellikle son 70 yılda büyük bir

gelişim göstermekte olduğunu söyleyebiliriz. Bu konuda ilk sayacağımız isimlerden biri, kuşkusuz Alman fizikçi Reinhol Voll'dür. Titreşim ve frekansın dilini çözmeye çalışan Tesla'dan sonra, BRT uygulamalarında en önemli isimlerden biri olarak kabul edilmektedir. Kendisi, EAV (Electro-Acupuncture according to Voll) denilen, akupunktur sistemine göre oldukça gelişmiş bir sistemi tanımlamıştır.

Akupunktur noktasını ölçmek, sadece o noktanın içinde bulunduğu ve çevresindeki dokunun elektrofizyolojik özelliklerinin değil, aynı zamanda o bölgeyle ilgili 'düzenleyici alan'ın ölçülmesidir. Bunu yapmak suretiyle, belli cilt yüzeylerinin ve birbirinden ilgisiz görünen organların arasındaki ilişkiyi ve fonksiyonel yakınlığı göstermek mümkündür. İşte ilk kez Voll bu bilgiyi kullanmıştır.

1954'te Voll, hastanın bir ilacı eline alması sonucunda akupunktur noktalarındaki ölçümlerde değişiklik olduğunu görmüş ve benzer sonuçla, içinde hiçbir madde molekülü taşımayan, sadece bilgi içeren homoepatik yüksek potansiyelli solüsyonlar hastanın eline verildiğinde de karşılaşmıştır. Günümüzde kullandığımız cihazların temeli de bu bilginin kullanılması ile oluşmuştur.

Akupunktur noktalarının, vücudumuz ve içinde bulunduğu elektriksel alan arasında bilgiyi taşıdığı ilk kez I. E. Dumitrescu tarafından gösterilmiş. Eğer böyle bir kanal iğne batırılarak uyarılırsa, orada bilgiyi taşıyan elektriksel bir alan meydana gelir. Bu da kanalın iki ucu ve kanallar arasında birden fazla nokta uyarıldığında bilgi alışverişine olanak verir. Sahip olunan bu bilgi de BRT uygulamalarında önemli bir adımdır.

Yine Alman bir fizikçi olan Dr. Morell, hastaya ait bir frekans spektrumunun, bu kişiyle ilgili bütün bilgiyi içerebileceğini varsaymıştır. Ona göre bir insanda sağlıklı ya da zayıflamış ve bozulmuş titreşim örnekleri mevcuttur. Hastalık olarak tanımlanan bu durum, bozulmuş ve zayıflamış titreşimlerin etkin olduğu bir modeldir.

Kendisi elektrotlar kullanarak hastanın elektromanyetik sinyallerini ölçmüştür. Bunlar bir cihaz içinde elektronik modifiye edilerek, iyileştirici titreşimler şeklinde tekrardan hastaya geri döndürmeyi gerçekleştirmiştir.

Dr. Morell, daha sonra elektronik mühendisi olan damadı Erich Rasche ile birlikte, 1977 yılında ilaç bilgilerini kişiye uzaktan, kablosuz aktarabilen bir cihaz geliştirmiştir. Daha sonra bu cihazı daha da geliştirip fonksiyonlarını optimize ettiler ve isimlerinin baş heceleri ile anılan 'MoRa' cihazlarını biyorezonans terapilerinin hizmetine sundular. Morell'e ait olan bireysel ve etkili terapiyi gerçekleştirebilmek için, vücudun patolojik enerjilerini alma konusundaki varsayımı, deyim yerinde ise, tıpta yeni bir çağ başlatmıştır. Bu çağın adı "Titreşim ve Frekans Tıbbı" çağıdır.

Konuyla uğraşan pek çok hekimin ortak kanaati, 'Titreşim ve Frekans Tıbbı'nın gelecekte çok etkili ve kalıcı bir etkiye sahip olacağı' yönündedir. Şimdiye kadar konuyla ilgili yürütülen çalışmalar, bu kanaati fazlasıyla desteklemektedir.

1999'da Kramer, belli bir maddenin 'enerjetik frekansları'nın metal ileticiler tarafından iletildiğini göstermiştir. Aynı bilginin iletici bir ortam olmadan sadece 'havayla' kısa bir mesafede iletilebileceğini de göstermiş ve ilaç testi etkisinin 'radyo dalgalarına benzeyen elektromanyetik frekanslar' tarafından yaratıldığı sonucuna varmıştır.

1999 yılında Fransız bilim adamı Jacques Beneviste, Cambridge Üniversitesi'ndeki bir konferansta çalışmalarını sunmuş ve 'su'yun, bazı maddelerin elektromanyetik bilgisini hafızasında tutabildiği ve bunun hastalıkların tedavisinde kullanılabileceği tezini ortaya atmıştır. Bu bilgi, yüzyıllardır ampirik olarak uygulanan ancak bilimsel açıklaması olmayan ve pek dikkate alınmayan 'Homeopati' ile uyumluydu.

Beneviste'nin ilk dikkatini çeken şey, ani alerjik reaksiyonları tedavi etmek için kullanılan 'adrenalin' isimli ilacın etkisinin, kanın ilacı reseptörlere taşımasını beklemeden verildiği anda ortaya çıkmasıydı. Sanki etki 'ışık hızında' ortaya çıkıyordu. Bunun da adrenalin isimli ilacın rezonansının, vücut sıvılarına yayılması sonucunda gerçekleştiği şeklinde açıklaması yapılmıştır. Benzer durumla, alerjik maddeyle karşı karşıya kalındığında, aniden ve tüm vücutta ortaya çıkan ölümcül olabilen anaflaktik reaksiyonlarla da karşılaşılmaktadır.

Daha sonra Beneviste, adrenalin, kafein ve nikotinin EAV cihazının giriş kısmına konulduğunda algılanan zayıf titreşimin ölçülebildi-

ğini ve bu bilginin dijital hale çevrilerek saklanabildiğini göstermiştir. Takiben bu rezonans bilgisi cihazın çıkış kısmında bulunan suya aktarıldı. Bu sudan içenlerin sanki adrenalin, kafein, nikotin verilmiş gibi tepki verdikleri görülmüştür.

Başka bir çalışmasında, kanın pıhtılaşmasını önleyen bir ilaç olan heparinin kendisini değil ama titreşimi verildiğinde, kanın pıhtılaşmasının etkilendiği gösterildi.

Bu gelişmeleri de içine alacak şekilde farklı cihazların gelişmesiyle daha genel bir isim olan 'biyorezonans' ismi yaygın olarak kullanılmaya başlandı.

BRT'nin Bilimsel Temelleri

BRT, bir cihaz yardımıyla gerçekleştirilir ve biyolojik sistemlerin rezonans elde ettiği ortamdan, tedavi edici olarak elde edilen sinyallerle çalışır. Bu çevresel sinyaller, örneğin renkli ışık, değerli taşlar ve mineraller, metaller ve Schumann dalgalarının ultra ince salınımlarını içerir.

İnsan vücudu, hayatta kalabilmek için çevreden gelen heyecan verici veya kontrol edici sinyallere ihtiyaç duyan bir 'açık sistem'dir. Dışarıdan verilen titreşimlerle vücut etkileşime girdiğinde, vücudun titreşimsel doğasında değişiklik ortaya çıkar. Tüm hastalıkların oluşumunda patolojik elektromanyetik titreşimler etkili olur. Bunlar, her hastanın vücudundaki sağlıklı salınımlarla birlikte aktiftir. Spektrum son derece uzun olan dalgalardan, çok kısa dalgalara kadar uzanır.

Vücuttaki patolojik yani düzensiz ve bozuk salınımlar, doğal devrelerin fizyolojik durumlarını bozar. Eğer dinamik denge artık karşı düzenleme ile korunamazsa beden hastalanır. Buna ek olarak, hastanın hiçbir şey bilmediği ve bu nedenle konvansiyonel bir tanıda da göz ardı edilebilecek çeşitli çevresel stresler vardır.

Bir hastanın elektromanyetik salınımları veya biyolojik işaretleri, henüz çözülmemiş bir biçimde olsa da, terapide gerekli olan tüm bilgileri tam anlamıyla içerir. Hastanın kendi titreşimleri doğada elektromanyetik olduğundan, özel elektrotlar kullanılarak hastanın vücu-

dundan alınabilir.

Her maddenin belli bir dalga boyunda ve o maddeye özgü elektromanyetik dalga gibi davranan titreşimlerini esas alır. Bilindiği gibi, vücudun değişik bölgelerinde değişik titreşimler ve enerji değerleri mevcuttur. İşte BRT, bu devrimsel nitelikteki bilgiyi kullanır.

Vücudumuzdaki farklı hücreler ve farklı yapılar, birbiriyle belirli dalga boyundaki frekanslar üzerinden iletişim kurarlar. BRT uygulamaları deyim yerinde ise, 'titreşim dili üzerinden insan ile konuşmaktır'.

Vücuda dışarıdan alınan maddeler de aynı şekilde insan ile farklı boyutlarda iletişime geçer ve onunla konuşur. Karşılaşılan bir toksinin titreşimi, vücudu rahatsız ettiği ve zararlı bir frekans özelliğine sahip olduğu için hücreler arası iletişimde bozulmaya yol açar. Bu bozulma biyorezonans cihazı ile tespit edilebilir ve düzeltilebilir.

Vücuda yararlı bir maddenin yani vücudun rezonansı ile uyumlu bir maddenin frekansı ise tedavi amaçlı kullanılabilir. Bu mantık kullanılarak 'alerji testleri' yapılabilir, alerjen tespit edilip tedavi edilebilir.

BRT'nin Elektrofizyolojik Temelleri

BRT cihazları, hücre veya dokunun benzer küçük bir ritmik uyarıyla periyodik uyarımı sonucu daha büyük boyuttaki titreşimleri üretebilme esasına göre geliştirilmiştir.

Sonuçta, vücudumuz birbirine bağlı titreşen bir organizmadır. Tüm nükleer parçacıkların aynı zamanda dalga formuna da sahiptir yani çift doğası vardır. Atomaltı parçacıklar, elektron, proton ve fotonlar hem parçacık hem de dalga biçimi olmak üzere iki forma sahiptir.

Dalga formundaki tüm atomaltı parçacıklar sürekli ve sonsuz, farklı oran ve frekanslarda titreşirler ve aynı zamanda birbirleriyle sürekli bu dilde konuşurlar.

İnternet üzerinden nasıl insanlar birbirleri ile iletişim sağlıyor ise, kendi vücudumuzda evrenin tüm yapı taşları arasında bilgi iletişimini sağlar. Organizmadaki tüm yaşamsal süreçler elektromanyetik salınımlarla kontrol edilir ve etkilenir. Bu elektromanyetik titreşimler biyokimyasal süreçlere üstünlük gösterir ve onları kontrol ederler.

Hücrelerimiz de bu atomaltı enerji dengesine bağlıdır. Hücreler ışık fotonlarının kuantum paketlerini, biyofotonları alabilir, depolayıp yayabilirler.

Elektronlar, fotonları emer ve yayarlar. Bu nedenle elektronca çok zengin olan DNA, biyofotonlar için iyi bir saklama alanıdır. Biyofotonlar, özgün frekanslarındaki titreşimleriyle belirli gen lokuslarını rezonansa girerek aktifleştirebildikleri gibi, hücreler arası iletişimde de rol oynarlar. Belirli hücre grupları ve organlar kendilerine özgü frekans aralığında titreşirler.

Hastalıkları organizmadaki biyokimyasal akışın bozulması yani, bunu kontrol eden veya etkileyen vücuttaki elektromanyetik titreşimlerin bozulması olarak kabul edebiliriz. Bu bozulma, enerji ve titreşim düzeyinde olup iç ve dış faktörlerden etkilenir.

Fiziksel süreçler enerji transferini ve biyoenerjik bilgi akışını şekillendirmektedir. Dr. Stuard Hameroff, insan hücresinin, hücre zarının yapısal olarak aktif olduğu halde, çözünen ve yeniden görünen, gizemli ve ritmik bir şekilde hareket eden mikrotubullerin biyorezonatörler olarak düşünülmesini önermiştir.

Kuantum seviyesi insan organizması içinde en üst düzeyde tutarlılığa sahip olduğundan, hastalıkların hücresel düzeyde kuantum perspektifinin bozulması sonucu ortaya çıktığı düşünülebilir.

Vücuttaki başlıca yapısal ve işlevsel alanlar, bağ dokuları ve içindeki hücrelerdir. Hücreler, çekirdek ve mitokondri içinde genetik materyal yani DNA içerir. Kristaller ise canlı madde yani bağ dokunun hâkim yapısal komponentidir. X-ray difraksiyon gibi kristalografik teknikler sinir lifleri, hücre membranı, kas ve bağ dokunun yapısal incelemesinde önemli yer tutar. Kristaller tüm vücutta yaygın olarak önemli titreşim özelliğine sahiptir.

İnsan vücudu da elektromanyetik dalgaları alabilen ve iletebilen elektromanyetik bir alandır. Her türlü salınım, insan vücudunda olumlu ve olumsuz etkilere neden olmaktadır. Hücre doku ve organlar her biri kendine özgü salınıma sahiptir ve bu salınımlar vücudun toplam salınım spektrumunu oluşturur.

Hastalık halinde enfeksiyonlar, toksik yüklenmeler, alerjiler, bazen

de nedbe dokusu bırakan yaralanmalar, elektromanyetik etkilenmeler nedeniyle vücuttaki titreşim görüntüsünde bozulmalara neden olurlar. Allerjenler, kimyasallar ve enfeksiyöz ajanların vücutta rezonansa girip etki yarattığı gibi tedavi edici bir uyarı da vücutla etkileşime girerek amaçlanan doğrultuda etki göstermesi mümkündür.

BRT'de kullanılan elektrotlar genellikle birkaç katmandan oluşur ve dünyanın manyetik alanına karşılık gelen bir alan kuvvetine sahip şekilde özel olarak hazırlanmıştır. Manyetik alan vücut dokusuna tamamen nüfuz ettiğinden, sadece cildin yüzeyinden değil, aynı zamanda dokunun içinden de sinyaller alınır ve terapi cihazına iletilir. BRT cihazlarının ayırt edici özelliği, hastadan alınan ultra ince elektromanyetik titreşimleri, uyumlu ve uyumsuz salınımlara ayırabilmesidir. Bu amaçla, sadece uyumlu "sağlıklı" frekansları değil, aynı zamanda hastalığa neden olan etkenleri de tespit edip onları tanımlayabilirler.

Terapi salınımları, ikinci bir elektrot kullanılarak BRT cihazının çıkışından hastaya geri döndürülür. Uyumlu frekanslar pozitif olarak geri beslenirken, uyumsuz frekanslar geri döndürülürken tersine çevrilir.

Hastanın elektromanyetik alanı, bu hassas şekilde eşleşen tedavi sinyallerine derhal tepki verir ve biyorezonans cihazına girer. Bu işlem, sürekli olarak tekrarlanır. Vücuttaki patolojik sinyaller sonuç olarak azalır ve sonunda söner. Fizyolojik düzenleyici kuvvetler biyolojik süreçleri tam olarak düzenlenip, dinamik denge durumu yeniden ayarlanabilir. Hastanın vücut sinyalleri bir biyorezonans elektrotu kullanılarak cihazın sağ girişinden iletilmektedir. Cihazda uyumsuz frekanslar filtrelenir ve L. Mersmann prensibine göre ters çevrilir. Bu salınımlar cihazın çıkışında terapi salınımları olarak elde edilebilir ve ikinci bir elektrot kullanılarak sol el ile hastanın vücuduna geri iletilir. Bu özel terapinin temel prensibi budur. Dr. Morell bu şekilde yapılan tedavi yöntemine, 'Mora terapisi' adını verdi.

Gerçekte, elektrotlar arasında orijinal hastanın kendi titreşimleri vardır. Önce vücuttan terapi cihazına ve daha sonra, terapi cihazından vücuda geri gönderilmektedir. BRT'nin temel tedavi edici ilkesi bu şekilde çalışır. Bu hastanın kendi titreşimleri elektromanyetik bir yapıya sahiptir ve kişiye özeldir. Gerçekte, organizmadaki patolojik olarak or-

taya çıkan titreşimler, ters frekansların uygulanmasıyla birlikte tedavi edilebilmektedir.

BRT'nin amacı, endojen düzenleyici kuvvetlerin tam olarak faaliyete geçmesini sağlamak amacıyla, vücuttaki patolojik salınımları azaltmak ve sonuçta ortadan kaldırmaktır. Bu amaçla, BRT klasik natüropati felsefesi ile tam bir uyum içindedir. Yapılmakta olan şey, Tıbbın babası Hipokratın şu sözünün içindedir: *"İçimizdeki doğal iyileşme gücü, şifa için en önemli kaynaktır."*

Terapi alanında, 'hastanın kendi titreşimleri', titreşim biçimi ve karakteristiği çok büyük bir öneme sahiptir. Bununla birlikte, titreşimin yüksekliği veya yoğunluğu da göz önüne alınmaktadır. Bu 'genlik' olarak adlandırılır. Radyo veya televizyon setinin ses kontrolü çalıştırılırsa, salınımların genliği değiştirilir, fakat salınım karakteristiği veya frekansı değiştirilmez. Başka bir verici aranırsa, telsizin alıcı frekansı değiştirilir, ancak genlik veya salınım karakteristiği değiştirilmez. Sonunda temel dalgalar ve harmonik dalgalar ile hastanın kendi titreşimlerini değerlendiriyoruz. Endojen sinyaller çok noktalı yani farklı titreşim özelliklerine sahip frekansların bir karışımıdır.

Ne yazık ki iki boyutlu gösterim biçimi, endojen salınımların uzay ve zaman dizisinin tam bir resmini sağlamak için yeterli değildir. 'Hastaların kendi titreşimleri' ile tedavide frekanslar değişmez, ancak terapi için kullanılacak frekans bandının daha fazla 'vurgulanması' amacıyla diğer frekanslardan arındırılır. Bununla birlikte, cihaza yapılan titreşimlerin genlikleri artırılabilir veya azaltılabilir. Her bir ayar için deneyimlerden elde edilen değerler mevcuttur. Bununla birlikte, mümkün olan en iyi güçlendirme veya zayıflatma, terapist tarafından testlerle de belirlenebilir.

Hastalığın resmini oluşturan şey titreşim özelliğidir ve bu terapi için önemlidir. Fizyolojik ve patolojik salınımlar arasındaki ana fark, titreşim karakteristiğinin kendisinde yatar.

BRT cihazının elektroniği, hastanın kendi salınımlarından terapi titreşimleri elde etmek için ne yapar? Bazen sadece titreşimleri hastaya değişmeden, genellikle hafifçe kuvvetlendirilip döndürmek yeterlidir. Dr. Morell tarafından geliştirilen bu ters devre INVER-

SION olarak tanımlanmaktadır. Yaygın olarak kullanılan bu terapi devresi, hastanın kendi salınımlarının ayna görüntüsü olarak kendisine döndürülmesidir.

Vücudumuzdaki toksinlerin uzaklaştırılmasını BRT'nin büyük ölçüde desteklediği kanıtlanmıştır. Başta gıdalar olmak üzere artan sayıdaki pek çok çevresel yabancı toksinler göz önüne alındığında, bu özellik daha önemli hale gelmektedir.

İnversiyon olarak adlandırdığımız bu terapinin dışında, hastanın kendi fizyolojik frekansları da çevrilmeden ama daha güçlendirilerek, yani genliği artırılarak geri verilebilir.

Terapötik etkiyi artırmak için hangi ek elektronik devreler yardımcı olur?

İlk terapi cihazında, sadece cihazdan hastaya beslenen tüm titreşimlerle eşzamanlı olarak tedavi edilmekle kalmayıp, aynı zamanda bu salınımların sadece bir kısmını tedavi için hastaya geri döndürmek üzere planlanmıştı. Bu düşünce Morell'in araştırmalarının sonucuydu. Kendisi, hastalıkların belirli frekans aralıklarını 'tercih ettiği' sonucuna ulaşmıştır. Hatta kronik hastalıkların nispeten daha dar frekans aralıklarında titreşim örneklerine sahip olduğunu göstermiştir.

Terapi ilerledikçe, bir hastanın homeopatik bir preparasyonun daha yüksek potansiyel seviyelerine ihtiyaç duyduğu gözlemlenmiştir. Bundan da anlaşılabileceği gibi, BRT ile hastalıklar nispeten daha düşük bir frekans aralığından daha yüksek bir frekans aralığına ilerler ve daha sonra test edilemeyecek seviyeye gelir. Artık bu aşama, hastanın hastalığı 'bitirdiği' anlamına gelir.

Biyorezonans cihazındaki en önemli yeniliklerden biri, tedavi için hastaya sadece dar bir frekans aralığı vermekti. Bu kavram, BRT'nin tedavi sinyali geçtiğinde veya hastaya olabildiğince kesin bir şekilde 'yönlendirildiyse' daha etkili olduğu gözleminden ortaya çıkmıştır. Burada anlaşılmaya yardımcı olan bir homeopati gözlemi, bir ilacın bir potunun olası pek çok potensinin özellikle iyi tepki vermesidir, diğer potensler ise daha az etki eder ya da hiç etki göstermez ve hatta belki de zararlı olabilir.

Salford Üniversitesi'nden Prof. Smith (Brugemann Enstitüsü Bi-

limsel Danışma Kurulu Üyesi), kapsamlı bir araştırmada, uygun tedavi sinyalinin hemen hemen etkinleştiğini ve daha az uygun ya da zararlı sinyalin olumsuz etkide bulunabileceğini ortaya koymuştur. Çok farklı türde terapi sinyallerinin uygulanmasını kolaylaştırır. Çünkü terapi için özellikle etkili olan frekans aralıklarının veya tedavi sinyallerinin otomatik olarak seçilmesini sağlar.

Tedavi için etkili olan frekans aralığı hemen yanıt verir ve terapötik olarak etkili olur. Terapi sırasında daha az uygun olan tedavi sinyalleri dikkate alınmaz.

Frekans aralığı elektronik filtreleme ile ilgili olarak BRT cihazı için farklı seçenekler vardır:

Birincisi cihaza gönderilen tüm frekansları hastadan tekrar hastaya aynı anda geri döndürmek. İkincisi sadece frekansların küçük bir kısmını iade etmek (manuel olarak ayarlanabilen bir bant geçişi kullanarak). Üçüncüsü, aralıklı bir frekansta 10 Hz ila 150.000 Hz aralığında giden hastaya sürekli sırayla dar bir frekans aralığına döndürmek.

Yukarıda anlatılan ilk seçenek, tüm frekans bandının bir kerede geri döndürülmesi esas olarak yeni doğanlarda, bebeklerde ve çocuklarda kullanılır. Daha önce bahsedilen ikinci seçenek yani manuel frekans seçmek suretiyle sadece hastadan cihaza beslenen frekans aralığının vücut dar bölümüne geri gönderilmesinden oluşur. Bu bir bant geçişi kullanılarak yapılır.

Uygulama pratiği açısından endojen ve exojen biyorezonans yöntemleri vardır.

Exojen biyorezonansta kullanılan cihaza alerjen maddeler, bağımlılık yaratan maddeler, toksik maddeler ya da homeopatik ilaçlar tanıtılır ve işlem sırasında bu maddelerden alınan elektromanyetik sinyal örneği kullanılır.

Maddeden alınan elektromanyetik titreşim, vücut için faydalı olduğu test edilmiş maddeler (örneğin homeopatik ilaçlar) ters çevrilmeden, toksik ya da alerjik maddeler için ise sabit fazlı olarak ters çevrilerek kullanılır.

Frekansın sabit fazlı olarak ters çevrilmesi ve vücuda bu şekilde verilmesi o madde ile ilgili elektromanyetik bilginin zayıflatılmasını

amaçlar...

Endojen biorezonansta ise sinyal kaynağı olarak vücuttaki problem alanları, organlar ya da akupunktur noktaları üzerine yerleştirilen farklı büyüklükteki elektrotlar kullanılır. Bu elektrotlar yardımıyla alınan elektromanyetik titreşimler, yine aynı şekilde sabit fazlı olarak ters çevrilir ve kişinin ellerinde tutuğu ve çoğu zaman çıplak ayak ile üzerine bastığı elektrotlar yardımıyla vücuda iade edilir. Yani endojen biorezonans terapilerinde sinyal kaynağı olarak vücuttan alınan titreşimleri kullanır. Amaç problemli elektromanyetik bilginin ters çevrilmiş frekanslar yoluyla zayıflatılmasıdır.

BRT'yi Anlamak İçin Yol Gösterici On İlke

1. İnsan vücudunun içinde ve çevresinde fizyolojik elektromanyetik titreşimler vardır. Bu titreşimler, biyokimyasal süreçleri koordine eder ve onları güçlendirir.
2. Fizyolojik elektromanyetik titreşimlerin yanı sıra, toksin yükleri, yaralanmalar, enfeksiyonlar, kronik hastalıklar, yapılan ameliyat kesileri nedeniyle de her insanda patolojik olarak ortaya çıkan titreşimler de vardır.
3. Fizyolojik ve patolojik salınımlar hepsi birlikte hastanın kendi salınımları olarak adlandırılır.
4. Hastanın kendi salınımları, vücudun yüzeyinden alınabilir (anten etkisi) ve bir iletken ile terapi cihazına iletilebilir.
5. Terapi salınımları, diğer elektronik veya teknik olarak üretilen frekansları eklemeden, modern elektronik BRT cihazı yardımıyla hastanın kendi salınımlarından elde edilir.
6. Terapiye dönüşen hastanın kendi salınımları BRT cihazından hastanın vücuduna geri beslenir. İyileştirici etki terapi cihazında değil hastanın kendi vücudunda gerçekleşir.
7. Terapi salınımları, öncelikle hastanın vücudunda patolojik salınımları baskılayarak veya azaltarak ve ikinci olarak da fizyolojik salınımları heyecanlandırarak veya güçlendirerek terapötik bir etkiye neden olur.

8. Biyorezonans tedavisinin amacı patolojik salınımları azaltmak veya ortadan kaldırmak ve aynı zamanda fizyolojik salınımları güçlendirmektir.
9. Biyofiziksel enerji seviyesindeki iyileşmeler, normalde biyokimyasal süreçlerde normalleşme veya iyileşme yönünde bir gelişme ile takip edilir.
10. BRT'nin temel amacı, endojen düzenleyici kuvvetleri aktive etmek ve onları sağlığa geri dönüş için gerekli olduğu ölçüde müdahale eden patolojik etkilerden arındırmaktır.

Hastalıkların Tanısında Biyorezonans Cihazlarının Yeri

BRT dediğimiz zaman, vurgu tedavi üzerine olduğu için hep söz konusu cihazların tedavi edici etkinliklerinden konuştuk. Ancak bu cihazlar hastalıkların tanısı konusunda da bize oldukça yardımcıdır. Herkes kabul etmektedir ki, doğru tedavi için vazgeçilmez ön koşul doğru tanıdır.

Test teknikleriyle ilgili olarak, BRT'nin kullanıcısı kendisine en iyi görünen teknikleri uygulamakta özgürdür. Ancak tek bir test tekniğine bağlı kalınmamalıdır. Bununla birlikte, hastanın mevcut enerji durumunu mümkün olduğunca kesin olarak kaydeden test teknikleri çok faydalıdır. Test tekniği de, tedavi sonucu ortaya çıkan değişikliklerin kolayca tanımlanmasına izin vermelidir.

Farklı BRT cihazları aşağıdaki yöntemlerden bir ya da birden fazlasını kendi bünyesinde barındırarak test yapabilmektedir:

- Voll'e göre Elektroakupunktur Testi bu anlamda en çok başvurulan tanı yöntemlerinden biridir. İlk kez Voll tarafından tanımlandığı için EAV (Electroacupunctur to Voll) olarak isimlendirilmiştir.
- Biyoelektronik Fonksiyonel Tanı (BFD) yöntemi de pek çok hekimin çalışmalarında kullanılan bir metottur. Bu yöntemde 'rezonans' için vücuttan veya dış ortamdaki biyoaktif maddelerden elektrotlar yardımıyla alınan elektromanyetik titreşimler kullanılmaktadır.

- Dr. Schimmel'e göre Vega Test Metodu, günümüzde pek çok farklı cihaz tarafından gerçekleştirlebilen önemli bir test metodudur. Hastaya verilen frekansa hastanın bedeninin verdiği yanıta dayalı sonuç alınır.
- Bunların yanında, Nogier Refleks Testi (RAC), Çin Nabız Testi, Segment Elektrogram, Dekoder Tekniği, Kirlian Fotoğraf, Termografi, Croon'un Ölçüm Tekniği, Dr. Klinghardt'a göre Otonom Yanıt Testi (ART) gibi pek çok farklı yöntem tanısal amaçlı kullanılmaktadır.

Bu test yöntemlerinin bir veya daha fazlasının uygulanmasıyla çok daha yararlı bilgiler elde edilebilmektedir. Zira hastalar kendine özgü bir titreşim örneğine sahiptir. Bu nedenle herkes için aynı şeyler geçerli değildir.

Bu nedenle terapist, en iyi öğrenime sahip olduğu ve bireysel uygulamasıyla en iyi uyuştuğu bir test yöntemini öğrenmelidir. Sadece bir dakikaya ihtiyaç duyulabilecek birkaç test sonucu bile, hastanın mevcut durumu hakkında önemli çıkarımlarda bulunmaya yardımcı olabilir.

BRT Uygulamasının Yararlı Olduğu Durumlar

Biyorezonans terapisi, günümüz ana akım tıbbının yerleşik uygulanmasında tatmin edici sonuçların olmadığı durumlarda çok önemli bir seçenektir.

Doğru bir şekilde test edilen ve uygulanan BRT yöntemi ile birçok akut ve kronik hastalığın semptomları düzeltilebilir. Yapılan ve devam etmekte olan pek çok çalışma vardır. En güzel çalışmalardan biri, İslamov ve ekibinin romatoid artritli hastalarda yaptığı ve son yıllarda çok ilgi çeken matrix biyokimyasının başrol oyuncuları olan antioksidan kapasite parametreleri üzerindeki olumlu değişikliklerdir.

BRT ile radyoterapi, nedbe dokusu ve yara izlerinin, enfeksiyonların vücutta oluşturduğu 'blokaj' olarak adlandırılan tedaviyi engelleyen etkileri, organ ve meridyen fonksiyonlarının dengesizlikleri olumlu yönde iyileştirilebilir.

Biyorezonans ile ilgili olarak alerjik durumlar başta olmak üzere, kronik hastalıklar, gıda intoleransları, yeme bozuklukları, bağımlılık tedavileri, spor hekimliğinde, ağrı tedavisinde, bağışıklık sistemi ve hormon sistemi dengesizliklerinde, pulmoner sistem hastalıkları, gastrointestinal hastalıklar, kas-iskelet sistemi hastalıkları, kronik toksin yüklenmesi, iyileşmesi zor yaralar ve daha birçok durumda uygulayıcılar tarafından pozitif tecrübeler bildirilmiştir.

BRT Uygulamasının Uygun Olmadığı Koşullar

Öncelikle kişide ağır bir cerrahi gerektiren travma sözkonusu olduğunda BRT uygulanmaz. Bunun dışında kalp krizi, zehirlenme, akut inme gibi insan hayatını tehdit eden durumlar da BRT için uygun değildir.

Ayrıca organ nakli, beraberinde kullanılan immün sistemi baskılayıcı ilaçların kullanılması gibi nedenlerden dolayı uygun bir yöntem olarak kabul edilmemektedir.

Özellikle gebeliğin ilk üç ayında da BRT uygulamasından uzak durulmalıdır.

ALTINCI BÖLÜM

TİTREŞİMİNİZİ REZONE EDECEK 'ÖNERİLER'

Hayatın Doğal Ritmine Katılmak...

İnsan olarak içinde yaşadığımız âlem ile sürekli bir alışveriş halindeyiz. Biz ve âlem sürekli titreşiyoruz. Doğal olarak tüm titreşimler birbirini etkiliyor, tetikliyor, rezone ediyor.

Bu ilahi melodinin bir notası olabildiğimiz zaman, işte o zaman; hayatın doğal ritmine katılırız ve bütünleşiriz.

Yapmanız gereken tek bir şey var:

Akmakta olan bu çağlayana kendinizi bırakın, bırakın ve sonsuz büyüklük içinde ne kadar küçük olduğunuzun bilincine varın.

Akışı izleyin, zira o nereye gideceğini bilir. Siz deyim yerinde ise, bir titreşim denizinde yol alan vibrasyonlarla dolu olan bir varlıksınız. Bu denizin dalgaları işleri oluruna bırakmanıza, yeni alanlar açmanıza, yeniden başlayabilmek için yeni güzellikler, çekim alanları ve motivasyonlar bulmanıza yardım eder. Yapmanız gereken tek şey bu bilgeliğe güvenmek ve enerji akışının ardından planlar yapmak, sonra da aktığı yöne doğru gitmektir.

Bilinç düzeyinde, kibirlenmemek kaydıyla âlemin özü olduğunuzu hissettiğinizde, işte o zaman kavuşma gerçekleşir yani vuslat ortaya çıkar.

Yalnız burada size de bazı görevler düşüyor; tevazu göstereceksiniz, iyi insanlarla zaman geçirecek, kendi iç sesinize kulak verirken, yargılayıcı ve kusur arayıcı olmayacaksınız. Gafletten uzak kalacak, hiddetlenip öfkelenmeyeceksiniz. Şefkat ve merhamet yayarken, şükürden uzak kalmayacak, kin tutmayıp affedeceksiniz. Kaliteli ve yeterli uyku uyurken, şifalı taşlar kullanın, ibadet edin aynı zamanda oruç tutun. Aldığınız nefesin farkında olun, hayatınıza daha çok renk katın ve gülmeyi eksik etmeyin. Eşinizle, ailenizle birlikte olun, toprağa basın, güzel kokular sürünün. Günün ritmine göre yaşamınızı planlayın, sağlıklı beslenin ve yürüyün.

"Alçaklarda otur gözet kendini
Katı yükseklerde uçucu olma."
Pir Sultan Abdal

Tevazu Sahibi Olun

Kibir, büyüklenme insanın âlemle ve Yaradan'la ilişkisini parçalayan ve yok eden en önemli unsurdur. Kibirli insan, kendini yüceltirken başkalarını ötekileştirir ve yaradılışının getirdiği titreşim ve frekansının dışına çıkar. Sonsuz büyüklük olarak niteleyebileceğimiz âlem içinde tevazu sahibi olmak, bizi bir ve bütün yapar. Dolayısıyla titreşim ve frekanslarımızı doğa ile uyumlu hale getirir.

İnsan trilyonlarca ve birbirinden farklı hücrelerden oluşmuştur. Hepsi farklıdır ama bütünün yaşamı için, ortak bir amaç için vardırlar. Hepsinin kodu, birlik için varlığını sürdürmek üzerinedir. Birinin varlığı, diğerinin de varlığını sürdürmesi için ön koşuldur. Burada, bir beyin sinir hücresinin başka bir karaciğer hücresine ya da bir kalp hücresinin bir mide hücresine üstünlüğü yoktur. Hepsinin kendine özel görevleri vardır. Ama bu görev bütünün iyiliği içindir ve hepsi bütünün bir parçasıdır. Şimdi bu hücrelerden herhangi biri çıkıp da *"Ben sizlerden üstün ve özellikli bir hücreyim"* der ise, kendini ayrıştırmış, diğerlerini ötekileştirmiş olur. Dolayısıyla, kendi rolünün dışına çıkmış yani titreşimini bozmuş olur. Artık bu hücre, organize yapının içinde bozuk, akustik anlamda detone bir sestir. 'Ben' diye yükselen bu kibir dolu ses, ayrışmış, kendini özelleştirmiştir. Bütünden kopmakla kendini başkalaştırmıştır. Burada anlattığım bir 'kanser hücresidir'. Ölümü unutmuştur, kendi varlığını sürdürmek için başka hücrelerin hakkını gasp etmeye başlamıştır. Diğerlerinin de ihtiyacı olan oksijen ve enerji ihtiyaçlarını daha çok kendisi kullanmak istemektedir. Sonuçta bütünlükten uzaklaşmış, bir olma hedefini unutmuştur.

İşte, kibir dolu insan da böyledir. Başkalarının haklarına tecavüz

etmekte, bencil davranmaktadır. Yalnızca kendini değil, bütünü de tahrip etmektedir.

Oysa, her insan âlemin bir parçasıdır. Sadece insan da değil, herhangi bir canlı varlık ya da bir eşya bile böyledir. Kendilerinde üstünlük ve farklılık görenler, başkalarının da hak ettiği şeyleri gasp etmeyi, kendilerinin meşru bir hakkı gibi görürler.

Hepimiz kendimize ait patikalardan aynı yöne doğru gidiyoruz. Her insanın bu dünyada kendi değerini, önemini, eşsiz oluşunu bilmesi çok önemlidir. Fakat bunu, kendini başkalarından üstün görerek yapmamalıdır. Çünkü her bir canlı veya eşya kendine göre önemlidir. Kişi bunu tek bir organizma olan evrende, kendinin eşsiz olduğunu anlayarak hissetmelidir.

Kibrin göz ardı edilen bir tarafı daha vardır. Zira kibir sadece etrafındaki dünyaya yüksekten bakan ve sonrasında saldırgana dönüşerek insanın kendi içine yönelen bir tutum değil, aynı zamanda insanın kendini de aşağıladığı ve kendine de saldırganlaştığı bir duygudur.

Bu nedenle, etrafınızdaki dünyaya ve evrensel yasalara ulaşabilmek için, kendinize karşı tutumunuzu değiştirin, değiştirin ve kibirden uzaklaşıp tevazu gösterin.

"Seni bir mecliste hacil düşürür
Kötülerle konup göçücü olma."
Pir Sultan Abdal

İyi ve Güzel İnsanlarla Birlikte Zaman Geçirin

Kendi titreşim enerjimizi yüksek ve güçlü tutmak sağlıklı bir beden, zihin ve duygu için oldukça büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, sevdiğiniz dostlarınızla ve arkadaşlarınızla olabildiğince birlikte zaman geçirin. Kafadengi dediğiniz arkadaşlarınızla birlikte yemek yiyin, maça gidin, mitinge katılın, yardım faaliyetlerinde bulunun.

Sevdiğiniz ve sizi de seven insanlarla daha fazla birlikte olun. Onlarla konuşun, sohbet edin, dokunun ve mizah yapın.

Böyle yapın, böyle yaparsınız hem kendinizin hem de onların titreşimini rezone etmiş olursunuz.

Kötü, çirkin ve fenalıklarla meşgul olan insanları meclisinize ve evinize yaklaştırmayın, hatta sokağınızdan bile geçmesine izin vermeyin.

Kötü enerjileri ve titreşimleri hepinize zarar verecektir.

"Mecliste arif ol kelamı dinle
El iki söylerse sen de bir söyle."
Pir Sultan Abdal

Konuşmaktansa, Dinlemeyi Tercih Edin

Dinlemek, itaat etmek ile bağlantılı bir eylemdir. Daha pasif konumda kalmayı temsil eder. Sembolik anlamda, söz dinlemenin ve alçak gönüllüğünün ifadesidir diyebiliriz. İyi ve güzel şeyleri kulağımızdan içeri sokacağız, kötü ve çirkin olanları değil. Kendimiz ve çevremizin yararına olmadığını düşündüğümüz sözlere kulaklarımızı tıkayacağız.

Ancak kendi iç sesimize kulak kesileceğiz. İç sesimiz, bilinçdışımız sürekli bizimle konuşur, hayatımız içinde yolunda gitmeyen şeyleri bize söyler. Vicdanımızın sesini duymaya çalışacak, ona karşı sağır olmayacağız.

Bunlarla birlikte, elbette müzik dinleyeceğiz.

Ama hangi müzik? Nasıl ki ağzımıza alıp bedenimize kattığımız yiyeceklerde hassasiyet gösteriyorsak, en az onun kadar kulağımızdan içeri girenler konusunda da aynı hassasiyeti göstereceğiz.

Güzel duygu ve düşüncelerimizi harekete geçirecek melodilere kulaklarımızı hep açacağız. Hayatın ritmini buradan duyacağız ve bununla kendi titreşimimizi harekete geçirecek olan makama kulak vereceğiz.

"Başkalarının kusurunu örtmede gece gibi ol."
Mevlana

Yargılayıcı ve Kusur Arayıcı Olmayın

Başkalarının, özellikle de iyi ve temiz insanların ufak tefek kusurlarını arayıp abartmayın, tam tersine örtün. İnsanlarla iyi geçinmenin ilkelerinden biride kusur aramamaktır. İnsanların pek çok mükemmel özelliğinin yanında bazı kusurlarının da olması doğaldır ve bunlar hoş karşılanmalı, üstü örtülmeli, ifşa edilip yayılmamalıdır.

Meraklı, yargılayıcı, kusur arayıcı ya da dedikoducu olmak...

Başkalarına yönelik yaptığımız tüm yargılamalar, aslında kendimizin frekansını düşüren şeylerdir. Kusurları açığa çıkaran değil, onları örten olabildiğimiz müddetçe, kendimizin frekansı yükselmeye başlar.

Başkalarının ayıbını örtüp söylememenin sebeplerinden biri onlara ve topluma zarar vermemekse, bir başkası da bu ayıbın bize dönmesi, bizde de ortaya çıkması ihtimalidir.

Mevlana'ya göre asıl ayıbı görülmesi gereken biri varsa o da kendimiz olmalıyız. Kendimizde ayıp yoksa bile bundan emin olup gurura, kibire ve başkalarını küçümsemeye kalkışmamalıyız.

"Yol odur ki doğru vara,
Göz odur ki Hakk'ı göre,
Er odur ki alçakta dura,
Yüceden bakan göz değil."
Yunus Emre

Hakkı ve Hakikati Görün, Gaflette Kalmayın

Geçmişi, anı ve geleceği görme kabiliyetini temsil eden gözlerimiz...

Sadece, dışarıdan görüntüleri içeriye almaz, aynı zamanda dışarıya da kendi içindekini gösterir gözlerimiz. Bir insanın gözlerinde o anki halini, neler hissettiğini fark edebiliriz. Boşuna dememişler 'Gözler kalbin aynasıdır' diye...

Gözyaşlarına boğulan ve içindekileri dışarıya hissettiren gözlerdir.

Çok eski bir Uzakdoğu öğretisi olan iridolojide, kişinin gözünün irisine ve akına, büyüklüğüne, şekline, rengine, lekelerine, çizgilerine artık her türlü izine, çiziğine, kesitine bakarak bedensel hatta bazen ruhsal sağlık ve esenlik durumu teşhis edilebilmektedir.

Hakikati görebilmek için kibirden uzak kalmak gerekir. Gerçek göz doğruyu/Allah'ı, onun yarattıklarını, büyüklüğünü gören gözdür. İyi insan, yiğit insan alçakta duran, mütevazı olan insandır. Yüceden bakan, insanlara ve varlıklara gururla, kibirle bakan göz, göz değildir ve gerçeği göremez. Çünkü, kibir insanın gözünü kör eder.

Gözler, görmenin ötesinde önem ve anlama sahiptir. Daha derine nüfuz etmek anlamına gelen tanımak ve bilmek için, belki başlangıçta dış gerçekliği görmek şarttır, ama yeterli değildir. Görmek için ışık gereklidir, ışığı soyut anlamda, bilgi ve bakış açısı olarak da değerlendirebiliriz. Bakılan şeyin bir derinliğinin olabilmesi için iki göz gereklidir. Bu iki göz, biri zâhir diğeri batındır ya da biri soyut diğeri

somut bakış açısıdır. Bu yoksa gerçeği, doğruyu, hakkı, hakikati görmek gerçekleşemez.

Varlıklar, sırlar, güzellikler... Onların farkında olanlar için vardır. Önemli olan varlığa, hayata, dünyaya, tabiata, insana bakış tarzıdır.

Burada göz ufuktur, bakış açısıdır, birikimdir, düşüncedir, insanın içinden dış dünyaya açılan penceredir. Zira, gören göz değil, düşüncedir. Ancak bu şekilde baktığımızda, tek bir çakıl taşında bile tüm âlemi görebiliriz.

Sıradanlıktan kurtulabilmek için gözümüzün görmesi, gönlümüzün hissetmesi, kulağımızın duyması gerekir. Bunun için de gözümüzün ışığını bilgiyle, ilimle ve irfanla daha aydınlık duruma getirmeliyiz.

"Hiddet ve asabiyette ölü gibi ol!"
Mevlana

Hiddetlenip Öfkelenmeyin!

Öfke, nefret ve hiddet son derece olumsuz yıkıcı duyguların başında gelir. Bu gibi duygular düşük titreşime sahip olumsuz duygulardır. Öfke ve nefret duygusu taşıyan kişiler, girdikleri her ortama aynı olumsuz enerjiyi aktarırlar. Çevreye verilen enerji neyse aynısını kişinin kendine çekmesi değişmez bir kuraldır.

Bu kişiler hayatı, hem kendine hem de etrafına yaşanmaz hale getirirler. Sürekli nefretle dolu olan, birilerine veya geçmişine öfke duyan, kendine acıyan, alıngan, huzursuz, karamsar, her durumda başkalarını suçlayan kişilerin düşünce, duygu ve davranış üçgeni kısır döngüye girmiş demektir.

Âlemde her şeyin bir titreşimi olduğunu biliyoruz. Dolayısıyla, düşünce ve duygularımız da niteliğine göre farklı frekanslarla titreşim yaymaktadır. Öfke ve hiddetle karar verip harekete geçmenin zararları çoktur, zira bu olumsuz yıkıcı duygular, insanın doğruları ve güzellikleri görmesine engel olur. Şiddetli öfke ve nefret duygularının olduğu anlarda, gücü yetmekle beraber, öç alma ve intikam fikrinden vazgeçmek, Arapça'da 'hilm' sıfatı ile tanımlanır ve böyle insanlara 'halim' denilir.

O halde halim olalım, öfkemizi doğru yönetip, başkalarına dolayısıyla kendimize zarar vermekten uzak kalalım. Öfke kötüdür, biriktirmek ise ondan daha kötüdür. Öfke çarpıcı bir duygudur ve şiddetli bir davranış duygusudur, ona sevgi ile karşı konulur; farkındalıkla karşı konulur ve o zamanla yumuşar.

Öfkeye yapışıp kalmak hastalıkların bir sebebi olabilir. Farkındalık ve merhametteki artış öfkenin üzerine sükunet ve denge üfler.

Bununla birlikte, etrafımızda geçmişinden öfkeyle, nefretle söz eden kişilerin enerji alanına girmemeye de özen gösterelim.

"Dostluk ve kardeşlikte akarsu gibi ol,
Şefkat ve merhamette güneş gibi ol."
Mevlana

Şefkat ve Merhamet Yayın

Şefkat, insanlar arasında akan bir tür enerji formudur. Ne zaman çevrenizdeki kişilerden şefkat, saygı, ilgi ve sevgi görürseniz, bilin ki bu herkesin faydalanabileceği bir tür duygusal titreşim yaratır. Birisine şefkat ile davranmak, doğru sözcükleri seçerek konuşmak, sevdiklerinize saygı ve sevgi ile dokunmak, diğerlerini kendi parçanız gibi görmek demektir. İşte o zaman bir ve bütün olduğunuzun bilincinde olur ve kendinizi ayrıştırmazsınız.

Bu tür pozitif titreşimler sizi zenginleştirir, hem de hiçbir maliyeti yoktur ama çok da değerlidir.

Sevginizi başkalarıyla paylaşın ve sevin, hem kendinizi hem de her şeyi...

Aslında, merhamet ve şefkat kavramları birbirini tamamlayan duygulardır. Merhametli kişi başkasını ötekileştirip ayrım yapmaz. Bu bağlamda merhamet duyguları güçlü olan bir insan, fedakardır ve hiçbir zaman bencil olamaz.

Şefkat koşulsuz olmalıdır ve sevgi gösterirken herhangi şart ya da gerekçe ortaya koymaz. Şefkatli bir insan karşısındakini olduğu gibi kabullenebilen bir insandır. Bu duyguya sahip insanların titreşimleri hep yüksektir. Yapılan bilimsel çalışmalar bile farklı alanlarda ihtiyaç sahiplerine karşı merhamet ve şefkat gösterenlerin kalp ve damar hastalıklarına çok daha az maruz kaldıklarını göstermiştir.

Şefkat ve merhamette güneş gibi olalım. Yani kategorize etmeden, güneş gibi herkesi ve her şeyi kuşatıp, sıcacık bir gönülle yaklaşalım.

Bu duygularından yoksun insanlar, acımasız ve bencildirler. Titreşimleri bozulmuştur ve hastalıklara karşı çok zayıftırlar.

Kendinizi severek işe başlayın, burada kendini sevmeyi de kendi-

nizi beğenme ile karıştırmamak gerekir. Eğer yaptığınız herhangi bir hareketinizden dolayı kendinizi suçluyorsanız, artık kendinizi sevmiyorsunuz demektir. Kendinizde eksiklikler olduğunu düşünüyorsanız, artık kendinize karşı saldırıya hazırsınız demektir.

Kendinize karşı sevgi beslemek gerçekte bir sanattır. Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmeli, tüm âlemin çok müstesna bir parçası gibi görmeli ama bunun yanında başkalarının da sizin gibi evrenin çok özel bir parçası olduğunu hiçbir zaman aklınızdan çıkarmamalısınız. Bunu yaptığınız zaman, içinde yaşadığınız âlemle aynı titreşimi ve harmoniyi yakalarsınız. İşte o zaman hem kendinizle hem de içinde yaşadığınız dünyayla uyum ve barış içerisinde olursunuz.

İnsan kendini sevdiğinde, kendi etrafında da çok güzel bir sevgi alanı yaratır ki, bununla da tüm çevresindekileri değiştirmeye başlar.

Kendimizi sevmek, sevgimizi ve şükranlarımızı, bir parçası olduğumuz Yaradan'a ve tüm âleme iletmek demektir. Yaptığına bakmaksızın insanlara karşı saygı ve sevgi göstermek, birilerini bu dünyada mutlu etmeye çalışmaktır.

Allah'ın, her birimizin içinde, ruhunda olduğunu biliyoruz. Bu nedenle Allah'ı sevmek, sevgiyi kendi içimizde, kendi ruhumuzda yönetmek demektir Allah'ı sevmek, onun bir parçası olarak kendimizi sevmek demektir. Eğer kendimizi ilahi varlığın bir parçası gibi seversek, işte o zaman bir başkasına da aynı şekilde davranabiliriz.

Bu nedenle şefkati ve merhameti yaygınlaştırın, yaygınlaştıkça kendinizi daha güçlü hissedecek ve hastalıklara karşı daha dirençli olduğunuzu göreceksiniz.

"Şükretmedikten sonra 'Dünya'ları yesen ne fayda!
Şükürle başladıktan sonra; bir kuru ekmek, değmez mi 'Dünya'lara..."
Şems-i Tebrizi

Ne Kadar Az Şükrediyorsunuz 'Şükredin'

Şükür duygusu mucizeler yaratır. Yokluk duygusu yayarak yokluğu büyütmek yerine, şükür duygusu yayarak varlığı büyütelim. Duyguların gücü, düşüncelerimizin gücünden onlarca kat fazladır.

Şükürden uzak kalıp bir şeylerden sürekli şikâyet ederek titreşiminizi düşürmek yerine, mevcut durumunuzu değiştirmek için çaba göstermelisiniz.

Pişmanlık duymayın, çünkü 'olan olmalıydı ve oldu'.

Bununla birlikte, sakın kaygı ve endişeye kapılmayın, 'olacak olan olur' zaten.

O halde kuruntu yapmayın 'olan olur, hiç telaşlanmayın'.

Bizi hataya düşüren şey, yanlış tercihler yapmaktan çok kurban rolünü oynamaktır. Böyle bir bakış açısı, kendimizi merkezimizden uzaklaştırarak, bizi düşük bir enerji frekansına çeker. 'Kurban' olduğumuzu düşündükçe, bir süre sonra "Neden ben?" diyeceğimiz daha fazla olumsuz insanı ya da olayı hayatımızda buluruz. Hatalarımızda, üzüntülerimizde ve hayal kırıklıklarımızda kurban rolünü oynamak yerine, ilerlememizi engelleyen tüm düşünce ve alışkanlıklarımıza bir son vermeliyiz.

Yapılan iyilik ve güzelliklere karşılık olarak nankörlük yapmak, titreşimimizi düşürürken şükürde bulunmak titreşimimizi yükseltir.

"Kim de sabreder ve affederse,
İşte bu gerçekten işlerin en şereflisidir."
Şura 43

Kin Tutmayın, Affedin

Affetmek nedir?

Zarar gören birinin, bundan sorumlu olarak gördüğü kişiye karşı olan olumsuz duygu ve düşüncelerinin ortadan kalkması diyebiliriz.

Hayatımızda zaman zaman affetmediğimiz, affedemediğimiz insanlar olabilmektedir. Böyle bir durumda mağduriyet duygusunun süregelmesi, insanın titreşimini düşürür, kendi iç çatışmalarını artırır. Bu anlamda affetmek, gerçekte kendinizi sevmek ve kurtarmaya yapılan bir çağrıdır. Affedici olmamanın getirdiği bedensel ve psikolojik sıkıntılar göz önünde bulundurulduğunda, affetmenin aslında kendimiz için yapacağımız bir eylem olduğu sonucuna varabiliriz. Bizi sıkıntı ve acıdan kurtarır ve gelişip daha iyi bir insan olmamıza yardımcı olur.

Affetmeme durumunda; kin, acı, nefret, düşmanlık, öfke ve korku gibi duygular hakimdir. Birine karşı kin ve intikam isteği besliyor olmak, bedenimizde de bazı farklılaşmalara yol açar. Mide ağrıları, mide yanması, hazımsızlık, tansiyonda artış, kalp atışında değişim, sırt ve baş ağrısı, baş dönmesi, uykusuzluk, halsizlik, dikkatte dağınıklık ve huzursuzluk gibi belirtiler bunlardan bazılarıdır. Affetmeniz durumunda tüm bunlardan kurtulabilirsiniz. Affetmek özgürleşmektir. Yaşanan olaya mahkum olmaktansa, mahkum olarak yaşamı sürdürmektense, bu olayın olumsuz etkilerinden kurtularak özgürleşebiliriz. Yani affetme durumu kişinin kendisinden bir şey götürmek yerine kişiye önemli bir kazanç sağlar. Burada, affetmek bencil bir eylem olarak düşünülebilir çünkü tüm faydası affeden kişiyedir.

Sonuç olarak affetmek, geçmişte yaşananlarla ilgili enerjimizi titreşimlerimizi büyük ölçüde emen, yoğun duygu ve yakınmalardan kurtulmak demektir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, affedebilen kişiler sadece duygusal değil, fiziksel olarak da kendilerini daha iyi hissetmektedirler.

"Gereğinden çok fazla uyumak, kalbi öldürür,
Yetecek kadar uyumak, gayb sırlarının keşfine vesile olur."
İmam-ı Gazali

Uyku Temel Bir İhtiyaçtır 'Uyuyun'

Tüm canlılar hayatlarını sürdürebilmek için uyurlar. Görünüşe göre tüm hayvanlar, bir süre bilinçsiz ve tepkisiz halde olmanın getirdiği tüm risklere rağmen uyuyor.

Nereden bakarsak bakalım, uyku ömrümüzün yaklaşık üçte birlik bölümü. Yeterince uyku uyumayan insanların yaşam sürelerinin daha kısa olduğu istatistikler ile gösterilmiş. Yani, uyku süremizi kısaltıp hayatı kaçırmayayım derken başka türlü kaçırıyor olabiliriz.

Üstelik bu durum hayat kalitesini de olumsuz yönde etkiliyor. Yapılan araştırmalar yeterince uyumayanların çeşitli sağlık sorunları yaşama riskinin, yeterince uyuyanlara göre daha fazla olduğunu gösteriyor.

Uyku, diyet ve egzersizle birlikte sağlıklı yaşamın üçüncü ayağıdır ve diğer iki ayağın da dayanak noktasını oluşturur. Vücudumuzdaki her türlü dokuda ve beyindeki her süreçte uykunun iyileştirici etkisi olduğunu, uykusuzluk sonucunda da bunların tamamının olumsuz etkilendiği bilinmektedir.

Yetersiz uyku, duyguları ve mantıklı karar verme yeteneğini, bağışıklık sistemini, hormonal dengeyi ve iştahı olumsuz yönde etkiliyor. Sonuçta obezite, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, diyabet, depresyon, bipolar bozukluk, şizofreni gibi zihinsel sağlık sorunları, Alzheimer gibi nörolojik hastalıklar ve daha kısa yaşam süresi ile doğrudan bağlantılı.

Uyku yoksunluğunun bağışıklık sistemindeki ve hormonal işlevlerdeki olumsuz etkileri şöyle dursun, aslında en büyük olumsuz etkisinin muhtemelen beyinde gerçekleştiği düşünülüyor.

Bu durum, uykusuz olduğumuzda o günle ilgili hafızamız oluşurken olumsuz olaylara ilişkin daha fazla anı oluşturabileceğimizi, yani bir bakıma o gün daha depresif bir yaklaşıma sahip olabileceğimizi düşündürüyor.

'Vakitlice kalkacağız!' Bu sabah erken saatlerde olacak. Eğer atalarımızın sözünü dinleyecek olursak güneşi üzerimize doğdurmayacağız. Aynı saatte yatmak çok becerebileceğimiz bir şey değil ama sabah kalkış saati elimizdedir. Yani uyku sağlığı sabahleyin vakitlice kalmak, uykumuz gelince de yatmaktan geçiyor.

Ancak asıl olan 'gece uykusudur'.

"Marifet nedir, bilir misin?
Taşlara bakan gözlerin, çiçekleri görmesidir."
Mevlana

Şifalı Taşlar Kullanın

Her maddenin kendine ait bir frekansı titreşimi olduğundan söz ediyoruz. Doğal olarak, farklı taşların da kendine özgü titreşimleri vardır ve bunlar da şifa amaçlı kullanılabilir. Tüm kadim uygarlıklarda, değerli taşlar, kristaller sadece güzellikleri için değil, aynı zamanda şifa vermek, beden, zihin ve ruh arasındaki dengeyi ve ahengi yaratmak için de kullanılmışlardır. Genel olarak tamamlayıcı tedavi yöntemlerinde doğal bitkiler akla gelse de, bazı taşların insanlara katkılarının ne kadar yüksek olduğu aşikardır.

Şifalı taşlar olarak nitelendirilen bu taşlar, genel olarak doğal enerjilerinin kullanıcıya aktarılması ile katkı sağlamaktadırlar. Genel bir ifadeden söz edecek olursak; bu şifalı taşlar, oluşabilen negatif enerjinin kişinin vücudundan çıkarılması ve karşılığında da vücuda pozitif enerji aktarımı ile tedavi sağladıkları veya bazı hastalıklara karşı koruyucu özelliklerinin olduğu ifade edilmektedir.

Bu taşlar milyonlarca yıl süren etkilerle toprakta, tabiatın elementlerinden oluşurlar.

Işığı en saf ve doğal haliyle verirler. Kozmik karakteristikleri ve enerjiyi yayarlar. Hem gökyüzünün, hem de yeryüzünün güçlerini çekerler ve dünyaya yayarlar.

Üstünüzde veya cebinizde, çantanızda, yastık altında bir taş bulundurduğunuzda, içinizde bir titreşim doğar. Tıkanmış ya da bozulmuş durumda bulunan enerji merkezleri, değerli taşların yaymış olduğu titreşimlerle güçlenirler, tıkanıklıklar açılır ve asıl şekillerine kavuşurlar.

Bu taşlar yalnız enerji yaymazlar. Bunun yanında bedenden ve çev-

reden gelen zararlı maddeleri de emerler. Böylece kullanan kişiyi negatif enerjiden korurlar.

Şimdi öyle sanıyorum ki şifalı taşları merak ediyorsunuz. Çok tercih edilen taşlardan kısaca örnekler vereyim...

Cazibenizi artırmak mı istiyorsunuz, **mercan** taşı tam size göre.

Odaklanabilme ve konsantrasyon yeteneğinizi artırmak ve baş ağrılarında etkili bir taş isterseniz tercihiniz, **kaplan gözü** olmalı.

En çok kullanılan taşlardan bir tanesi, **akik taşı**. Uğur ve bereket taşı olarak da kabul ediliyor. Kan dolaşımını hızlandırıyor, hem kadınlarda hem de erkeklerde cinsel sağlığı koruyor.

En şifalı taşlar arasında kabul edilen **ametist**; bağışıklık sistemini güçlendiriyor ve stres, migren, iştahsızlık, göz ağrıları ve akciğer hastalıklarına karşı kullanılıyor.

Vücuttaki fazla elektriği alan **kuvars** kristalinin, aynı zamanda tansiyonu düzenlediği de biliniyor. Cep telefonları ve bilgisayarların yaydığı elektromanyetik dalgaların zararlarından da korunmak istediğinizde, bu taş size yardımcı olacaktır.

Duygusal travmaların yarattığı etkiden kurtulmak istediğinizde, **safir** taşından yararlanabilirsiniz.

Talih taşı olarak bilinen **turkuaz**, tansiyon ve kalp hastalarına iyi geldiği bilinmektedir. Kaygıyı azaltmasının yanında, kişinin kendisini daha iyi ifade etmesine de yardımcı oluyor.

Son olarak en pahalı taşa geldik, sesinizi duyar gibi oluyorum, **elmas**! Evet elmas bildiğiniz gibi, nikah yüzüklerinde, gelin takılarında sıkça yer alıyor. Elbette bu tesadüf değil, zira erkekle kadının arasındaki aşkı güçlendirdiğine inanılıyor.

"Ne varlığa sevinirim,
Ne yokluğa yerinirim."
Yunus Emre

İlahi Akışa Dahil Olun 'İbadet Edin'

İnsan bu dünyada ne için vardır? Zaman geçirmek için mi? Elbette değil.

Hepimiz ilahi akışa dahil olmak için buradayız. Kozmik bilince ulaşmak olarak tanımlanan şey, insanın varlıkla bütünleşmesi ve kendisini ilahi akışın titreşimlerine bırakmasıdır. İşte o zaman, çelişkiden, ikilikten ve tereddütten uzaklaşır insan. Çünkü artık yalnızca 'O' vardır. Kozmik bilinçte ilahi akışın içine dahil olduğumuzda, hiçbir şey insanı üzemez ve endişelendiremez. İşte ibadet de, ilahi akışa dahil olmaktır.

İbadet edin ve mümkün olduğunca bunu toplu olarak gerçekleştirin. Aynı eylemi gerçekleştirenlerin aynı frekansı birbirlerini rezone edecektir. İslami gelenekte, ibadetlerin toplu olarak gerçekleştirilmesi çağrısı vardır. Kur'an'a baktığınızda, *"Namaz kılanlarla beraber namaz kılın"* ya da *"Secde edenlerle beraber secde edin"* çağrılarını sık duyarsınız. Bununla birlikte Ramazan ayı, aynı dinin müntesiplerinin hep birlikte oruç tuttuğu bir aydır. Keza Hac eylemi de toplu olarak gerçekleşen bir eylemdir ve katılan herkesin frekansı insanları rezone eder, titreşimlerini yükseltir.

Bununla birlikte, bazı coğrafik bölgelerin başka yerlere göre titreşim ve frekansları farklıdır. Kabe'de bunlardan bir tanesidir. Burada bulunmak ve ibadet etmek, elbette çok daha etkin ve etkileyicidir.

İbadet, yaşamın içindeki tüm sıradanlığa, mekanikliğe içsel bir dur uyarısıdır. Kendini hatırlama yoludur. Kısa bir süreliğine de olsa

labirentten çıkma, farkındalığın artması ve bilincin yükselmesi faaliyetidir. Elbette, tüm bunlar bizdeki titreşimin artması sonucunu doğuracaktır.

Ve yaşamın içinde bulduğunuz çıkıştan keyif alma ve sıçrama ile yakaladığınız aşkınlık halidir ki ibadetin devamlılığı bu hissediş ile birlikte gelir.

İbadetler yoluyla varoluş amacınızı keşfe çıkabilir, bu şekilde varlığınızı ortaya koyabilir, bütünü hissedebilir ve ben yolculuğunda ilahi rehberliğe hazır hale gelebilirsiniz.

Geçmişi Bırakın, Şimdiye Yer Açın, 'Oruç Tutun'

Bilinen en eski tedavi yöntemlerinden biridir oruç. Tek bir gıdayı kısa bir süre terk etmekten, tüm gıdalardan uzun bir süre uzak kalmaya kadar değişen, hemen her kültürde çeşitli şekillerde uygulanıyor.

Kadim bilgide simya yani dönüşüm çalışmaları, oruç ibadetinde de 'geçmişi bırakma' ve 'şimdiye' yer açma eylemi olarak görülür.

Oruç, bedende birikmiş toksinlerden kurtulmakla birlikte, zihinsel ve duygusal olarak geçmişten getirilen olumsuz yıkıcı düşüncelerden de arınmayı dolayısıyla titreşimsel olarak da şifaya kavuşmayı temin eder.

Bütün din ve kültürlerde kıssalar ve semboller ile ifade edilen bırakma, terk eylemindeki nihai amaç, insanın deneyimlemesi murad edilen hiçlik, yokluk, fakr bilincidir. Sûfiler orucu açtıklarında, açlıklarını giderecek en az miktarı, en fakir insanların öğününü yerler.

Hak dinlerde insandan yapılması istenilenlerin, bizzat onun kendi yararına olduğunu görürsünüz.

Aldığınız Nefesin Farkında Olun

Nefes ve nefs, aynı kökten gelen kelimelerdir. Nefsimize, yani nefesimize hakim olmak sonuçta bizi aynı yere çıkartacaktır. Nefesimize hakim olmak bu anlamda bilinçli nefes alıp vermek demektir.

Nefs, bir şeyin özü, kendisi, canı, ruhu demektir. İşte bu anlamları kavramak ve onların bizdeki tezahürünü hissetmek için nefesimizin farkında olmamız gerekiyor.

Nefes, sadece hayatta kalmak için içimize çektiğimiz bir hava değildir. Onu doğru kullandığımız takdirde endişelerimizden, korkularımızdan, takıntılarımızdan kurtularak daha huzurlu ve sağlıklı olabilir, hastalıklara karşı daha dirençli ve güçlü kalabiliriz.

Hayatınızda doğru nefes olmadığında gerginleşir ve enerjimizi israf etmeye başlarız. İşte hastalıklar da bu şekilde başlar.

Zaman zaman kendi bedenimiz bile bize doğru nefesi aldırtır. Üzgün olduğumuzda farkında olmadan yaptığımız iç çekişler bizi rahatlatır.

Esnediğimiz zaman uykumuzun geldiğini, nefesimizi saldığımızda yorgunluk ve sıkıntının bittiğini anlarız.

Bu anlamda her nefesin farkında olmalıyız.

Titreşimimizi yükseltmek istersek, diyafram nefesimizi artırarak bunu yapabiliriz. Oksijenin, beden titreşimini yükselttiği uzun zamandır bilinmektedir. Bedeni gevşetip derin nefes almak, titreşimi yükseltmekte çok önemlidir.

Derin ve yavaş nefesler alarak titreşiminizi yükseltebilirsiniz.

Doğru nefesin, bedenimizde yarattığı yüksek titreşim enerjisi, düşük titreşimli olumsuz enerjileri rezone ederek pozitife doğru yükseltir. Bedenimizin titreşimi yükseldikçe hayatımızda daha olumlu tecrübeler yaşamaya başlarız.

O halde nefsimizi de nefesimizi de gafletten kurtaralım, kurtaralım ki gerçek şifaya doğru titreşimlerimizi yükseltelim.

"Dua, dua eller karıncalanmış;
Yıldızlar avuçta, gök parçalanmış."
N. Fazıl Kısakürek

Dua'dan Uzak Kalmayın, An'da Kalın!

Hayatın her anında dua edin. Dua sizleri âlemle ve Yaradan ile bütünleştirir. Bilinç düzeyini artırırken, an'da kalabilmenizi temin eder ve aidiyet duygunuzu sağlamlaştırır. İnsanın titreşimlerini, âlem ile aynı uyum ve harmoniyi yakalamada duadan daha etkili bir yöntem yoktur.

Dua ile insan yalnızca Allah'tan dilekte bulunurken, acziyetinin farkına varır ve kulluk bilincini yakalar. Duadan uzak kalan insanları bekleyen en büyük tehlike kibir ve azgınlık halidir.

Dua gerçek aidiyetin, Allah'a ait olduğunu gösteren en önemli eylemdir. Gerçek anlamda samimi bir şekilde, Allah'tan bir dilekte bulunmak, bizlerde oluşan olumsuz ve yıkıcı duyguların bertaraf olmasını sağlar.

Dua ile sadece kibir ve azgınlık değil, endişe, kaygı, hayal kırıklıkları ve karamsarlıklar da yok olur. Bu nedenle titreşimlerimizin yükselmesinde dua oldukça önemli bir eylemdir.

Aslında zaman dediğimiz şey gerçekte bir illüzyondur. Bu çerçeveden bakarsak, geçmiş ve gelecek diye bir şey yok. Sürekli an'da kalarak, dün olduğumuzdan daha iyi olabiliriz. Ancak bu şekilde farkındalık elde edilebilir. O anda iç ve dış dünyamızda neler olup bitiyor, ona odaklanıp kafamızı meşgul eden düşüncelerden uzaklaşmalıyız.

'An' dediğimiz şey; bir zaman dilimi olmanın ötesinde, kendi benliğimize yerleşebileceğimiz, varoluşumuzu ortaya koyabileceğimiz, yaşadığımızı hissedebileceğimiz ortamdır.

An'da kalabildiğimiz zaman, kendimizi fark ederiz ve daha önce

dediğimiz gibi içinde yaşadığımız âlemin çıkarttığı melodinin seslerini işitebiliriz. Bunu duyduğumuz zaman, işte o zaman kendimizi tüm varlığımızla beraber bu melodinin içinde bulabiliriz.

Bunun için yapmamız gereken, geçmişte yaşanan olaylardan özgürleşip gelecekle ilgili kaygıları bırakmaktır.

Yeterince an'da kalmaya başladığımızda, kendimizle olan uyumu bir başka canlıyla, yeryüzünün diğer unsurlarıyla da deneyimlemeye başlarız. Bu mükemmel uyum, iç huzurun ve mutluluğun anahtarıdır.

Yaşamınıza Daha Çok Renk Katın

Renklerin, yaydıkları titreşimler yoluyla değişik hormonlar üzerinde farklı uyarıcı etkilerinin olduğu ve böylece ruh halimizi ve bedensel fonksiyonlarımızı etkiledikleri artık kanıtlanmış bir gerçektir.

Renkler, bizi canlı, neşeli ya da yorgun yapabilir. Size kendinizi iyi hissettiren renkleri ve onların özelliklerini hayatınıza katın. Yenilenmeyi artırmak için evinizi bahçenizi daha çok çiçeklerle donatın.

Hep aynı şeyleri ya da aynı yolu kullanmayın, değişiklikler yapın, farkındalığınızı artırın.

Bunun yanında mutlaka hobileriniz olsun. İnsanın hayatında bir etki alanı, bir de ilgi alanı vardır. Etki alanından kastettiğim, asıl işimiz, mesleğimizdir. Ama bunun yanında sporun bir dalı ya da sanatın bir dalı ile ilgilenmeliyiz. Bütünsel anlamda başarı ve sağlıklı bir yaşam için bunlar olmazsa olmazlardır. Kendimizi daha iyi ifade edebilecek bir çabanın içinde olmalıyız. Herkes, kendini gerçekleştirebilecek bir hobiyi, kendisi tercih edecektir. Bu birimiz için resim yapmakken, diğerimiz için gitar çalmak olabilir, kanarya yetiştirmek ya da ihtiyaç sahiplerine yardım amaçlı bir vakfın bünyesinde bulunmak olabilir. Hangisi olursa olsun, tüm bunlar bizlerin titreşimini yükseltecek olan eylemlerdir.

"Mevlam gül diyerek iki göz vermiş,
Bilmem ağlasam mı ağlamasam mı?"
Mahsuni Şerif

Gülün, Ama Gerektiğinde Ağlamaktan Çekinmeyin

Gülmeye öncelik tanıyın. Hayata güldürücü açıdan bakmak, gerginlikten uzaklaşıp, iyileşmemizi hızlandırır. Gülmek sizin titreşiminizi yükseltmek için en iyi yöntemlerden bir tanesidir. Elbette ağlamak da. Zira ağlayarak, sıkıntı keder ve üzüntülerinizi, gözdeki yaşlarla dışarıya salar kendinizden uzaklaştırırsınız.

Gülünce salgıladığınız endorfin hormonu, mutluluk verir ve stresi azaltır. Gülen insanlarda kalp damar hastalıkları daha az görülmektedir. Bağışıklık sistemini güçlendirdiği de araştırmalar ile gösterilmiştir. Hafızanın iyi durumda olması, gülme ile yakından ilişkilidir.

Düştüğünüz zaman bile gülün, çünkü gülmek ağrı eşiğini yükselttiği gibi doğal bir ağrı kesicidir. Kronik ağrılara sahip insanlar için gülmek, acı ile başa çıkmak için iyi bir yöntemdir. Ayrıca gülen insanlar, stresli anlarla daha rahat başa çıkabilir. İçinizde tuttuğunuz duyguları serbest bırakmanın en iyi yolu, iyi bir kahkaha atmaktan geçer. Her şey, siz gülümsedikten sonra, gözünüze daha iyi ve daha kolay görünecektir.

Gülmek, hem de kahkaha ile gülmek sizde çok güzel mekanik bir titreşim oluşturur ve farkında olmadan içten yapılan bir masaj gibi sizi rahatlatır ve dinlendirir. Bununla birlikte, gülmek solunum, karın, sırt, bacak ve yüz kasları için iyi bir egzersizdir. Bağırsakları ve iç organları çalıştırır, karın kaslarını güçlendirir.

Eşinizle Birlikte Olun

Eşinize sevgi ile dokunun. Sevgiyle dokunmak, herkes için bir ihtiyaçtır. İlişkinin keyifli olması da, sevgi ve anlaşmanın varlığına bağlıdır. İlişkideki mutluluk, sevgi bağları ile kurulur. Eşlerin sadece fiziksel anlamda birleşmesi, mutluluk için yeterli değildir. Aynı zamanda zihinsel, duygusal ve ruhsal anlamda da aşk ve sevgiyle birleşip kaynaşmaları önemlidir.

Bu anlamda, 'orgazm' olarak tanımlanan şey kitabın konusu olan titreşimden başka bir şey değildir. Sağlıklı bir yaşam için olmazsa olmazdır. Sonuçta bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal bir gevşeme ve rahatlama gerçekleşir.

Beden bütün anlamlardan dışarı çıkıp evrenin titreşimine uyumlanır. Benzetmek gerekirse, evrenle bir bütün olarak, giderek yükselen bir titreşime sahip olarak şarj olmaktır.

Orgazm, önemli bir yaşam enerjisidir. Aşkın sonucu olan, bütünleşme ontolojik anlamdaki, yaradılmış olanın Yaradan ile tekrar kavuşmasının metaforik bir anlatımından başka bir şey değildir.

Orgazm insanı dengeye getiren en etkili topraklanma şeklidir ve yine insan bedenin üretebileceği en yüksek enerjisidir.

Hazzın doğal olarak yaşanması, insan ruhunun özgürleşmesinin olmazsa olmazıdır.

Çıplak Ayakla 'Toprağa Basın'

Toprakla bağınızı hiç koparmayın. Modern yaşam tarzı içinde bilgisayarlar, kablosuz bağlantılar, elektromanyetik yüklenmelerin yoğun olduğu ya da alışveriş mağazaları gibi yerlerde geçirilen zamanlar bizleri çok çabuk yorar, bitkin düşürür, deyim yerinde ise 'pilimizi bitirir'. Ancak topraklar, çim alanlar, deniz ve kumsalda dolaşmak negatif elektronlar içerdiğinden dolayı canlılık ve dinçlik verir. Bunun nedeni, toprak, çim, deniz ve kumsal gibi yerlerde negatif elektron yükleri fazlayken, diğer yerlerde pozitif elektron yükleri fazladır.

Tüm cildimiz çok iyi bir iletkendir ve toprağa temas ettiğimizde topraklama meydana gelir. Ancak bedenimizde en önemli yer, bütün akupunktur meridyenlerini birbirine bağlayan nokta, yani ayak topuğumuzun en ortasıdır.

Topraklama, çıplak ayaklarla toprağa, çayıra, kuma veya hatta ıslak betona basmaktır. Çıplak ayaklarla toprağa basma ile vücudumuza negatif iyonlar girer ve bunlar 'enflamasyonu etkili bir şekilde baskılar'. Serbest radikaller ve pozitif yükler ne kadar fazlaysa ve kanın akışkanlığı ne kadar azsa, enflamasyon da o kadar şiddetli olur. Topraklama sayesinde hem kanın incelmesi, hem de elektron transferi ile enflamasyon baskılanır.

Kronik hastalıkların oluşumunda en önemli olay, vücudumuzdaki enflamasyon yani 'iltihaplanmadır'. Bu enflamasyonun giderilmesinde yapılabilecek en basit şey, toprağa basmaktır. Topraklama, bilinen 'en kuvvetli antioksidandır'.

Yeryüzü ile doğrudan temasla alınan elektronlar, serbest radikalleri nötralize eder yani etkisizleştirir. Bu, birçok hastalığın altında yatan temel mekanizma olan akut ve kronik enflamasyonun azalması demektir. Fizik bedenimiz, bir yarı iletken kumaş ile birbirine bağlanmış gibidir. Ayaklarınızdan giren serbest elektronlar bu sayede vücudunu-

zun herhangi bir yerine yayılabilir.

Böylece serbest elektronlar, serbest radikallerin neden olduğu mitokondri hasarını, proteinlerin birbirine bağlanmasını ve DNA mutasyonunu engelleyebilir.

Eğer çıplak ayakla toprakta gezerseniz serbest elektronları vücudunuza alırsınız. Bu elektronlar yarı iletken kumaş dediğimiz jelimsi maddelerde depolanır.

Sonuç olarak; sigara, hava kirliliği, insektisit, pestisit, trans yağlar, radyasyon ve diğerlerine maruz kalma sonucu oluşan serbest radikaller, vücuttaki elektronları sürekli olarak azaltırlar. Ancak yeryüzü sonsuz miktarda ve sürekli yenilenen bir elektron kaynağı olarak görülebilir.

Topraklamanın, insanın kendini iyi hissetmesi, stresini azaltması, ağrılarına iyi gelmesi dışında sayısız faydası vardır. Topraklama, kanın viskozitesini anlamlı derecede azaltır, kırmızı kan hücrelerinin akış hızı artar.

Bu sayede dokulara daha fazla oksijen taşınabilir kalp krizi ve felçlerden, kanserlere, Alzheimer'den multipl skleroza kadar pek çok hastalığın temelinde yatan enflamasyonun daha da azalmasına katkıda bulunur.

Güzel Kokular Sürünün

Kokunun bizler üzerindeki etkileri artık bilinmektedir. Güzel kokular, kişilerin karmaşık zihinsel durumları üzerine olumlu etki uyandırmaktadır. Koku hafızamız oldukça güçlüdür ve yıllar sonra duyduğumuz bir koku, bizleri geçmişteki bir olaya ya da kişiye götürebilir.

Yanınızdan hoş kokulu biri geçtiğinde, bir tütsü yaktığınızda, buhur yaptığınızda, şampuan ya da sabunla yıkandığınızda, hiçbir koku sürünmediği halde bebeğinizi kokladığınızda nasıl etkilendiğinizi hayal edin.

Ya da tam tersi, bir çöpün yanından geçerken ya da otobüste sıcak ve havalandırmasız bir ortamda, bunun sizde nasıl negatif titreşimler yaratabileceğini düşünün.

Kokular, aynı ses ve renk skalasına benzeyen bir dizi frekanstan ibarettir. Beynimiz, her şeyi frekanslar halinde algılar. Algıladığımız her şey frekansların beyin tarafından koklama, görme gibi duyulara dönüştürülmüş halidir. Her kokunun kendine özgü saniyedeki titreşim sayısı bize farklılıkları verir, sümbülü veya papatyayı düşündüğümüzde koku frekansını anımsayabiliyoruz.

Bazı deneyler eşliğinde, esansların, kokuların, tütsülerin, içki, yiyecek, kahve gibi maddelerin frekanslarımızı düşürdüğü ya da yükselttiği tespit edilmiş.

Kokuların anlamları her zaman ilgi çekici ve bir o kadar da gizemlidir. Kokunun, kadınların ve erkeklerin üzerinde değişik etkileri vardır.

Papatya en sevilen çiçeklerden biridir. Kokusu hem fiziksel, hem de ruhsal titreşimimizi yükseltir bizi rahatlatır. Depresyon, korku ve gerilimi azaltır. Saf duyguları harekete geçirirken, insanın içine hoş bir sevinç bırakır.

Gül anlamı ile zaten dillere destan bir çiçek. Ancak kokusu da bir o kadar etkili. Gül kokusu aşk, muhabbet ve sevgi duygusunu artırıyor.

Aynı zamanda sakinleştirici ve afrodizyak etkisi bulunuyor. Bedenimizi toksinlerden arındırırken, âdet sıkıntıları, dolaşım ve migren için de fayda sağlıyor.

Kendinizi daha ferah hissetmek istiyorsanız, **nane** kokusu bire birdir. Bununla beraber, konsantrasyonu artırır, zihni rahatlatarak bilinci açar, hafızayı kuvvetlendirir.

Kendinizi daha mistik, daha ruhsal duygular hissetmek istiyorsanız bunun için **kasımpatı** kokusunu tercih etmelisiniz.

Zihin yorgunluğu var ise, **greyfurt** önemli bir kokudur. Bunun yanında depresif durumların ortadan kaldırılması, canlandırıcı özelliği, kaygılara ve kararsızlığa karşı oldukça etkilidir.

Neşeli olmak, kendinizi daha enerjik ve pozitif hissetmek istediğinizde **portakal çiçeği** kokusunu deneyimleyin. Huzurlu, rahat ve deliksiz uykular için **yasemin** kokusu önerilir. Aynı zamanda sakinleştirir ve sinirleri yatıştırır.

Astım, bronşit, nefes tıkanıklığı ve nezle gibi durumlarda **okaliptus** yağını koklayabilir, uçak tutması yaşıyorsanız aynı yolu orada da izleyebilir, kendinizi rahatlatabilirsiniz.

İştah açıcı olmakla beraber, mide bulantılarını da gideren **zencefil**, kalp ritminin düzene girmesi açısından da oldukça etkilidir.

Bunun yanında yorgunluk ve stres giderici olarak **bergamot**, kızgınlıklardan kurtulup sakinleşebilmek için **lavanta**, üzüntülerle başa çıkıp alışabilmek için **melisa** koklayabilirsiniz.

Yukarıda açıkladığımız örnekler yalnızca meyve ve çiçeklerin bizlerde hissettirdikleri elbette. Ancak her insanın kendine has bir kokusu olduğu ve bu konunun başka insanlar üzerinde farklı etkiler yaratabildiğini de unutmamak gerekir.

Müzik Dinleyin, Şarkı Söyleyin

Hep söylüyorum, iyi güzel ve temiz yiyecekler yiyin, kötü ve çirkin olan yiyeceklerden uzak durun diye. Aynı şekilde dinlediğiniz, yani kulağınızdan bedeninize kattığınız müziklere de özen gösterin. Çünkü, 'ne dinliyorsanız, 'o'sunuz'. Zira dinlediğimiz her şey bizim kimyamızı etkiler, değiştirir ve dönüştürür.

Dinlediğimiz müzikteki ritm, melodi ve armoni gibi müzik unsurları, kişinin sinir ve hormon sistemi üzerinde olumlu etkiler oluşturarak, duygu ve düşüncelerde anlamlı tepkilerin ortaya çıkmasını sağlar. Yapılan araştırmalar, müziğin ruhsal hastalıkların oluşumunda etkisi olan ve insanın duygusal durumunu düzenleyen serotonin, dopamin, adrenalin, testosteron gibi hormonları olumlu etkilediği; kan basıncı, solunum ritmi gibi fizyolojik işlevleri düzenlediği ve beyindeki oksijen ve kanlanmanın dengesini sağladığını göstermiştir.

Doğaya çıkın ve kuşların cıvıltısına kulak verin. Akmakta olan suyun şırıltısına kendinizi bırakın ya da kıyıya vuran dalgaları hissedin, rüzgarın ağaç yapraklarının arasından geçerken oluşturduğu sesi göğsünüzde hissedin. Tüm bunlar hep düşük frekanslı seslerdir ve beyindeki alfa dalgalarına yakın frekanslar üretir. Bu yüzden rahatlatıcı etkiye sahiptir.

Duyguları incelten ve gönlü yumuşatan müzik türleri, asırlardan beri tedavilerde kullanıldı. Birçok araştırma, depresyondan kansere, yüksek tansiyondan kronik ağrılara, öğrenme bozukluklarından akıl hastalıklarına, migrenden uyuşturucu madde bağımlılığına kadar geniş bir alanda müziğin tedavi edici etkisi olabildiğini gösterdi.

Binlerce yıldır müzik bu anlamda tüm coğrafyalarda kullanılmıştır. Bilerek ya da bilmeyerek, farklı etkinliklerde farklı çalgı aletleri kullanılmaktadır. Kültürel olarak askere gidenlere ya da evlenenlere davul çalınır. Çünkü davul karın ve kasık bölgelerimizde kendini hissettirir,

sakral ve kök çakralarda etkisini gösterir. Yani, cesaret verir ayrıca cinsel gücü artırır. Askere giden bir gence ney dinletildiğini gördünüz mü?

Makamlar ve Etkileri

Türk müziğinin makamları da pek çok duygu ve düşüncelerimizi etkilemekte, hastalıkların iyileştirilmesinde şifa sağlamaktadır.

Kendinizi keyifsiz ve gergin hissediyorsanız, neşe, sefa ve iç huzuru bulmak için; *Sevmekten Kim Usanır, Ömrümce Hep Adım Adım, Neden Saçların Beyazlanmış Arkadaş* gibi **rast** makamındaki müzikleri tercih edebilirsiniz. Spazm çözücü özelliği nedeniyle pek çok durumda kullanılabilir. Gece yarısı ve seher zamanları etkilidir.

Yaratıcılık duygusu ve ilham elde etmek istediğinizde **acemaşiran** makamı tam size göredir. Durgun düşünce ve duyguları canlandırır. Hanımlarda doğumu kolaylaştırır. Ağrı giderici ve spazm çözücü özelliği vardır. Lezzet verir, gevşemeye yardımcı olur.

Bana bir aşk masalından şarkılar söyle... Bestesi ve güftesi Erol Sayan'a aittir. **buselik** makamında, Türk müziğinin unutulmaz eserlerinden biridir. Kan dolaşımı, karın bölgesi, kalça ve bacak bölgelerine etkilidir. Kulunç, bel ağrısı ve tansiyon rahatsızlıklarına faydalıdır. Kuvvet ve barış duygusu verir. Akıl hastalıklarında etkilidir.

Sözleri Faruk Nafiz Çamlıbel'e ait olan **hüseyni** şarkı, *Keklik dağlarda şağılar, Yavrum diye diye ağlar, Günden güne yansa dağlar, Görenlerin bağrı yanar* şarkısına kulak vermişseniz, kalp ve akciğer rahatsızlıklarında etkili ve yararlı olduğunu söyleyebilirim. Sabah ve gün ağarırken dinlemek daha etkilidir. Mide yanmasını giderici özelliği vardır. Barış duygusu verir. İç organlara etkilidir. Tabiat ile sizi birleştirir, kendine güven ve kararlılık duygusu verir.

Ada sahillerinde bekliyorum ya da *Kırmızı gülün adı var* şarkılarını dinliyorsanız bilin ki, **hicaz** makamındasınız. Yararları mı nelerdir? Acele etmeyin söylüyorum, idrar çıkarma zorluğuna, tehlikeli ağrı ve sancılara iyi gelmesinin yanında, cinsel gücü ve isteği harekete geçirir.

Uşşak kelime anlamı olarak, aşıklar demektir. Derin aşk ve mistik duyguların ifade vasıtasıdır. Fecirden kuşluk vaktine kadar, ayrıca

günbatımında etkisi fazladır. Kalp, ayak ağrılarına faydalıdır. Gülme, sevinç, kuvvet ve kahramanlık duyguları verir. Uyku ve istirahat için faydalıdır, gevşeme hissi verir. Hangi şarkılar olduğunu mu merak ediyorsunuz? O halde söyleyeyim. Hemen herkes bilir, *Akşam oldu hüzünlendim ben yine, Gamzedeyim deva bulmam, Gözlerin doğuyor gecelerime* gibi şarkılar **uşşak** makamındadır.

Zihni temizlemek, vesvese ve korkuyu def etmek istiyorsanız, **büzürk** makamı tam size göre. Ama özellikle fecirden kuşluk vaktine kadar dinleyin. Fikre yön verir. Kulunç ve beyin hasarı ile ortaya çıkan şiddetli hastalıklara yararlıdır. Güç kazandırır. Boyun, boğaz, göğüs, kalp ve yan böğür için etkilidir.

Kötü düşüncelerden uzaklaşmak için **neva** makamı önerilir. Gönül okşayıcı olduğu söylenir. Aynı zamanda siyatik ağrısına, kalça kemiği ağrısına iyi gelir. İnsanı bozuk düşüncelerden arındırır ve hafızayı kuvvetlendirir. Zeki Müren'in sesinden *Elbet gönüllerde sabah olacak, Bir gün ağlayanlar ferah bulacak* şarkısını tavsiye edebilirim.

Kalp hastalığı olanlar, **zengüle** makamında müzik dinlesinler. Günbatımından sonra daha etkilidir. Kalça eklemleri ve bacak içleri ile ilgisi bulunur. Kalp hastalığı dışında, menenjit ve beyin hastalıklarına etkilidir. Hayal ve sırlar telkin eder, uyku ve masal duygusu verir.

Sadece dinlemek mi?

Elbette hayır. Müziğe iştirak edin ve siz de söyleyin.

Zira şarkı söylemenin fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden pek çok yararları vardır. Melodiye ve ritme katılmak, akmakta olan suyun şırıltısına karışmaktır. Şarkı söylediğinizde titreşiminiz yükselir, stres hormonları azalır, öfke, gerginlik, endişe ve kaygılar yok olur.

Günün Ritmine Göre Yaşamınızı Planlayın

Hayatımızı yaradılışımıza uygun şekilde sürdürebilirsek, hem daha sağlıklı hem de daha verimli hale dönüştürebiliriz. Yine enerjimizi verimli kullanabilirsek, daha az yorularak daha fazla iş yapabilmemiz yanında başarılı olmamıza da katkı sağlayacaktır.

Gün içerisinde, her anın kendine özgü bir titreşimi ve enerjisi vardır. Her saat ve her dakika birbirinden farklıdır. İşte bu zamana uyumlanabilirsek, o zaman daha sağlıklı ve huzurlu hissedebiliriz kendimizi.

Burada gün içinde vücudumuzda meydana gelen değişimler ve bu değişimlere göre neler olacağına bakalım.

Gerçek biyolojik saatimizi, güneşin dünyanın ve ayın konumlarına göre belirlemeliyiz.

Yani saat yerine imsak, seher, kuşluk, öğlen, gün ortası, ikindi, akşam, yatsı ve gece yarısı zamanları gibi tabir ve tarifler daha doğru olacaktır.

Bir Günün Hikayesi

Şimdi bir günün hikayesine bakalım:

Adrenalin, **seher vaktin**de artmaya başlar. Genelde bu anlar kalp krizlerinin daha sık görüldüğü saatlerdir. Adrenalin hormonlarının artışı nedeniyle, tansiyon oldukça yükselir. Kalp ve damar sorunlarımız var ise, daha dikkatli olunması gereken zamanlardır. Bununla birlikte, bebekler daha çok günün bu vakitlerinde doğarlar.

Vücuttaki kortizon seviyesi **imsak vakti** ile kendini göstermeye başlar. Buna bağlı olarak bizi hareketli bir duruma hazırlayan hormonlar da artar. Testosteron hormonu fazla salgılanır. Kortizon salgılanma-

sıyla uyanmaya başlarız. Vücudumuz artık bize yavaş yavaş 'kalk' der.

Yeni bir güne hazırlanın!

Kuşluk vakti, dinç, kuvvetli olduğumuz zamandır. Metabolizma hareketlenmeye başlamıştır.

Öğlen öncesi, organizma verimli, hareketli ve güçlü durumdadır. Kısa süre belleği iyi durumdadır. Daha yaratıcı ve dinamik olduğumuzu hissederiz.

Öğle vakti, dinlenmeye ihtiyacımız vardır. Zira, dikkat azalmaya başlar, midedeki asit miktarı fazlalaşır, beyindeki kan azalır, çünkü kan, sindirim organlarını desteklemesi için mide tarafından kullanılır. Bu saatlerde uyuma imkânı olanlar 30-60 dakika uyumalıdırlar. Öğle uykusu uyuyabilen kişilerde, istatistiklere göre enfarktüse daha az rastlandığı bildirilmiştir. Vücut formdan bir hayli düşmüştür. Bütün organlar en alt düzeyde çalışır. Sadece sindirim salgıları ve safra, öğle yemeğini hazmettirmek için faaliyettedir. Kendimizi bitkin hissederiz, çünkü tansiyon ve hormon düzeyi düşmüştür. Güneşe en çok ihtiyacımızın olduğu zamandır.

İkindi vaktinde enerjimiz yeniden geri gelmiştir. Tansiyon ve dolaşım çok iyi durumdadır. Kuvvetimiz artar, oksijenin harcanması fazlalaşır. Böbrekler ve mesane özellikle çok çalışır.

Yemek için uygun zaman **akşam vakti**dir. Pankreas ve karaciğer faaliyettedir. Nabız yavaşlar, tansiyon düşer, vücut tembelleşir.

Sindirim organlarının günlük görevi **gece vakti** ile birlikte biter ve dinlenmeye geçerler. Bu saatten sonra yemek yenmemelidir. Melatonin hormonu salınımı artmaya başlamıştır. Vücut istirahata hazırlanmaktadır. Günün yorgunluğundan sonra organizma dinlenmelidir. Kalp atım hızı yavaşlar, kan basıncı düşer; kandaki akyuvarlar aktiftir.

Artık 'yatma ve uyuma' zamanı...

Gecenin ilk üçte biri organizma gün boyunca aktif bir şekilde faaliyet gösteren stres hormonu kortizon ve ona bağlı hormonların salgılamasını durdurur. 'Sakinleşme, rahatlama ve gevşeme' zamanı...

Metabolizmanın faaliyeti en alt düzeydedir. Tansiyon, kalbin frekansı ve vücudun ısısı düşer. Uyuduğumuz sırada deri hücreleri durmadan çalışır; gündüzde olduğundan daha sık bölünürler. Melatonin

salınımı en üst düzeylere çıkar. İlk rüya safhası bu saatte başlar ve ilk yarım saat içinde rüya görmeye başlarız.

Gecenin son demleri, verimliliğimiz en alt düzeydedir. Bu saatte çalışanlar sık hata yaparlar, dikkat son derece azalır. Çünkü vücut kendini uyumaya programlamıştır.

Artık 'derin uyku' zamanı... En çok dinlendiren uyku bu vakitlerdedir. Araba sürenler bu saatte dikkatli olmalıdır. Çünkü görme zayıflar, görünenlere karşı tepki yavaşlar. Bu nedenle trafik kazaları da bu saatte daha sık gözlenir. Buradan sonra tekrar yeni bir güne 'merhaba'.

Gıdanız İlacınız, İlacınız Gıdanız Olsun

Sağlıklı bir hayat sürmenin en önemli unsurlarından biri hatta birincisi sağlıklı beslenmedir. Ancak bununla beraber beslenme konusunda insanın karşısına çıkan en önemli sorun sağlıklı beslenmenin nasıl olacağıdır. Zira bu konuda kafalar oldukça karışık.

Ara öğünler ve açgözlülük!

Ne yersek yiyelim, mutlaka yavaş yiyeceğiz! Bununla birlikte öğün aralarında atıştırma yapmayacağız!

Modernitenin ürettiği ve dayattığı yaşam tarzı direkt olarak beslenme alışkanlıklarına da sirayet etmekte ve insanoğlu yemek konusunda açgözlülük yapmaktadır. Hayatın içinde her şeyi kolayca ve bonkörce tüketirken, aynı zamanda her anını bir şeyler yemekle geçirmektedir. Oysa insan günde iki öğün yemekle hayatını çok daha yeterli ve iyi sürdürebilir. Ara öğün adı verilen atıştırmalar, insanın beslenmesine bir katkı sağlamadığı gibi, insülin direncinin ve hiperinsülinemi'nin en önemli sebeplerinden biridir. Bununla birlikte yemekten iki ya da üç saat sonra oluşan kan şekerindeki düşüş ve enerji ihtiyacı glukagon adı verilen ve yine insülin gibi pankreastan salgılanan hormon aracılığıyla gerçekleşir. Glukagon önce karaciğerde depolanmış olan glikozdan enerji teminini sağlar. Burada ortaya çıkan şey şudur; yemek yenildikten iki saat sonra enerji ihtiyacı insülin hormonunun glikozun hücre içinde kullanımı ile sağlanırken, iki ya da üç saatten sonra bu görevi glukagon üstlenir. Ancak bu sınırlıdır. Bu sırada yapılacak olan ara öğün adı verilen atıştırmalar, kan şekerinin yeniden yükselmesine ve glukagon hormonunun salgılanmasına engel olur. Ancak bu da sınırlıdır ve herhangi bir yemek yenildikten dört ya da beş saat sonra, dışardan bir gıda maddesi alınmaz ise leptin adı verilen bir hormon sal-

gılanır. Leptin hormonunun en büyük görevlerinden biri, yağ hücrelerinde bulunan trigliseridlerin glikoza dönüştürülmek suretiyle enerji ihtiyacı için kullanılmasıdır. İşte ara öğün denilen şey, görüldüğü gibi vücutta yağ metabolizmasına da son derece olumsuz etki etmektedir.

Hangi yağları tercih edeceğiz?

Elbette soğuk sıkım zeytinyağı, merada yayılan hayvanın sütünden elde edilen doğal tereyağı ve hindistancevizi yağı tercihimiz olmalı.

Hangi yağlardan uzak duracağız?

Elbette ayçiçek yağı, mısır yağı, soya yağı, kanola yağı gibi rafine olmuş yağlardan!

Yemeklerimizi yaparken daha ziyade haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemlerini uygulamak önemlidir.

Lif içeren besinler özellikle yeşil sebzeler, sağlıklı yağ içeren besinler, protein oranı yüksek besinler, sebze ve düşük şekerli meyveler tüketme konusunda hassasiyet gösterilmelidir.

Bununla birlikte bağırsak mikrobiyotasını desteklemek ve iyileştirmek için sıkça probiyotik yoğurt, kefir, sirke ve turşu yenilmeli.

Her zaman söylediğimiz gibi ekmek, börek, çörek, pasta, kek, makarna, pizza, boyoz, simit, kumru gibi glisemik indeksi yüksek besinlerden uzak durmalıyız.

Mutfağımıza dahi alınmaması gereken ürünlerin başında trans yağ içeren besinler, yağlı soslar, işlenmiş ve hazır besinler, organik olmayan süt ve ürünleri, konserve ve rafine yiyecekler olmalıdır.

Bununla birlikte çok şekerli meyveler ve suları, şekerli tatlılar, bisküvi, çikolata ve yapay tatlandırıcılar, kolalı, gazlı ve alkollü içecekler tüketmemeye özen göstermelisiniz.

Evde yapılan yemekler yenilmelidir. Zira hazır olarak ve umuma yönelik üretilen yemekler, ticari kaygı nedeniyle, yararsız ve sağlıksız maddeleri barındırabilmektedir. Bununla birlikte ev yemeklerinin içine katılan sevgiyi hazır yiyeceklerde bulabilmeniz mümkün değildir. Sevgi katılarak yapılan yemeğin sağladığı enerjiyi ve şifayı hiçbir şey sağlayamaz.

Besin değeri olmayan ve adından başka gıda ile ilgisi olmayan maddeleri tüketmeyin ve modernitenin oluşturduğu alışkanlıklardan kurtulun.

Susuz Kalmayın

Su, yanına iki hidrojen alan bir oksijen demek değildir. Yani su sadece kimyasal olarak tanımlanan bir maddenin çok ötesindedir. Zira suda hayat vardır ve hayat sudan türemiştir.

Su dediğimiz zaman, zihnimizde nelerin canlandığı önemlidir. Bu toprağın insanları suyun ne olduğunu iyi kavramış ve birisine dua ederken *"Su gibi aziz ol"* demiştir. Yani su gibi güçlü, su gibi kudretli ol demişlerdir. Zira su barındırdığı özellikler sayesinde güçlüdür. Coğrafyaları değiştirdiği gibi tarihi, toplumu ve insanları da değişime ve başkalaşıma uğratır. Dolayısıyla su gibi olunduğu zaman güçlü olunur. Varlık âlemindeki hemen her şeyin büyük kısmı sudan oluşur. Dünyamızın yaklaşık dörtte üçü sudur. Vücudumuzun da yaklaşık dörtte üçü sudan ibarettir.

Günlük Su Miktarı

Peki, su içeceğiz ama günde ne kadar?

Çok sorulan ve oldukça önemli bir konudur. Bu sorunun elbette tek ve basit bir cevabı yoktur. Zira günlük içilecek miktar, kişiden kişiye değişir. Hatta o kişide bile günden güne değişebilir. Sıcak ortamlarda çalışma ya da soğuk ortamlar, içilecek olan miktarı değiştirir. Günlük içilen çay ve kahve miktarı bile günlük içilmesi gereken suyun miktarını artırmamızı gerektirir. Ayrıca diyet yapıyorsak, içilen suyu mutlaka çoğaltmalıyız. Zira bazen susadığımız zaman, yanlış bir algılama ile acıktığımızı düşünebiliriz. İşte bu durumlarda mutlaka en az bir bardak su ile bu yalancı açlık hissini gidermeliyiz. Kişinin su ihtiyacını belirleyen etkenler multi-faktöriyel olduğu için, aslında o kişi kendi ihtiyacını kendi belirler. Ancak bazı önerilerde bulunmamız mümkündür. Sabah kalkınca ve akşam yatmadan en az bir bardak

ılık su içmeyi tavsiye edebilirim. Yazın daha çok su içmeyi söylemeye gerek yok, zira vücudumuz bunu bize sürekli hatırlatır. Bu yerine getirilmezse, dudaklarımız kuruyarak bunu bize söyler. Bunlarla birlikte kişinin günlük ortalama su ihtiyacını hesaplarken basit bir hesaplama yapabiliriz. Kilo değişkeni üzerinden hesaplarsak, kilomuzu 0,3 rakamını çarpmak suretiyle günlük ihtiyacımızı belirleriz. Böyle olunca 100 kilogram olan biri için günlük ihtiyaç ortalama 3 litreyken, 50 kilogram olan biri için 1,5 litre su yeterlidir.

O halde su nasıl içilmeli?

Özellikle oturarak ve mümkün olduğunca yudum yudum içilmelidir. İdeal vücut su oranları metabolizmayı artırır, hücrelerin kendilerini yenilemesine yardım eder, yaşlanmaya karşı etkilidir.

Uzun lafın kısası, suyu bulandırmadan söyleyelim. Su hayatiyeti olan önemli gıda unsurudur. Uygun koşullarda bolca tüketin.

Probiyotikler ve Mikrobiyotamız

Size şimdi yeni bir organdan söz edeceğim. Diyebilirsiniz ki yeni ortaya çıkan bir organ olabilir mi? Elbette yeni oluşmadı, ancak bilim dünyası bu organı yeni keşfetti!

Peki bu organın yeri neresi derseniz size, bunun içinde yüzdüğümüzü söyleyebilirim.

Bu yeni organın bir adı var mı? Evet, şimdilik biz ona '**mikrobiyota**' diyoruz.

Mikrobiyota, son yıllarda en gözde terimlerden biri haline geldi. Aslında daha önce 'mikroflora' sözcüğü tercih edilmekteydi. Ancak 'flora' eki daha ziyade bitkiler ile ilgisi olması nedeniyle, 'biyota' sözcüğü kullanılmaya başladı. İlk olarak, Nobel Tıp Ödüllü Joshua Lederberg'in bu terimi kullandığını görüyoruz. Kendisi çok sayıda mantar, bakteri ve tek hücrelilerden oluşan çok hassas, kompleks ve süper bir yapıdan söz ediyor. Aynı solunum, sinir sistemi, dolaşım ya da sindirim sistemi gibi vücudumuzda yaşayan küçük canlıların oluşturduğu bir sistemi anlatıyor. Varlığı diğer tüm organlar gibi hayati öneme sahip. Bilim dünyası da bu yeni organımıza gözünü dikmiş durumda.

Kendisinden organ diye söz ediyoruz, zira organize ve etkileşim içerinde olan bir sistem. Şimdiye kadar ihmal ettiğimiz bu organı tanımaya, anlamaya çalışıyoruz. Belki de ileride kendisinden en büyük endokrin organ ya da bağışıklık sisteminin en önemli unsuru olarak söz edebileceğiz.

İnsan mikrobiyotasının büyük kısmının, başta mide bağırsak sistemi olmak üzere deri, idrar yolları, genital sistem ve solunum sisteminde yerleşmiş olduğunu görüyoruz. Pek çok farklı küçük canlının oluşturduğu bir havuzun içerisinde yüzdüğümüzü söyleyebiliriz. Her geçen gün bu organ ile ilgili yeni yayınlar çıkıyor, hiç bilmediğimiz farklı yönleri olduğu ileri sürülüyor. Ancak söylenecek kesin bir şey var ise o da mikrobiyota konusunda yolun henüz başında olduğumuz.

Mikrobiyotanın, insan üzerindeki sağlık ve hastalıklarla ilişkisini daha iyi anlamak ve geleceğe yönelik yol haritaları belirlemek için 'İnsan Mikrobiyom Projesi' başlatıldı. Amacı ise, birlikte yaşadığımız küçük canlıların, hastalıklarla olan bağlantısını ortaya koymak.

Yeni 'keşfedilen' bu organımız, ortalama 1,5-2 kg arasında bir ağırlığa sahip. Vücudumuzdaki bu küçük canlıların sayısı, toplam insan hücrelerimizin sayısından 10 kat fazla. Yani, bizim canlı hücrelerimizin onda dokuzu, söz konusu bu küçük canlılardan oluşuyor. Bunların büyük çoğunluğu bakteriler olmakla birlikte, virüsler ve mantarlar da var. Bu küçük arkadaşlarımız, 300 metrekare büyüklüğünde bir yüzey oluşturan bağırsağın yüzeyini koruyucu bir tabaka şeklinde döşerler. Bu anlamda bağırsaklarımızın, bizim kendi evimizden daha geniş ve daha kalabalık olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz.

Yeryüzünde gezdirdiğimiz bedenimizdeki canlı hücrelerin yüzde doksanının 'mikrop' dediğimiz küçük canlılardan oluşmasını ele alalım. Kısacası, bedenimizin yalnızca yüzde onu, bizim kendi genomumuzu taşıyan hücrelerden oluşuyor. Oysa, yüzde doksanlık kısım sürekli değişkenlik arz eden ve kişiden kişiye değişen küçük canlıların oluşturduğu bir havuz. Deyim yerindeyse bizler de bu havuzun içinde yüzüyoruz. Bu öyle bir havuz ki, bizlerin sağlıklı olmamızı temin eden ya da hastalanmamıza zemin hazırlayan bir ortam. Derimizden solunum yollarına, oradan ağız boşluğundan bağırsaklarımıza kadar tüm bedenimizde bu küçük dostlarla birlikte bir yaşam sürüyoruz. Doğayı tahrip eden insanoğlu bu küçük canlıları da tahrip etti, yok etti. Artık son yıllarda yapılan araştırmalar, içinde yüzdüğümüz mikroplardan oluşan bu havuzdaki tahribatın sadece fizik bedenimizde değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal bedenimizde oldukça önemli bir yere sahip olduklarını gösterdi. Depresyon ya da otizm, panik atak ya da obsesif bozuklukların söz konusu mikropların kompozisyonunun bozulmasıyla alakalı olduğu gösterildi. Günümüzde hâlâ bunlarla ilgili çok sayıda çalışma ve araştırmalar sürmektedir.

Çakılıp Kalmayın 'Yürüyün'

Modern yaşam tarzı bize yürümeyi unutturdu. Yürümekten daha fazla yerine çakılmış insan haline dönüştük. Oysa yürüme, zamanın ve mekanın tadını çıkarmaktır. Yürürken, beden ve zihin birlikte çalışır ve böylece düşünmek neredeyse fiziksel, ritmik bir eyleme dönüşür. Dünyayı keşfetmek, düşünceyi keşfetmenin en iyi yollarından biridir ve yürürken bu âlemlerin her ikisinde birden yol alırız.

Sağlığımızın sürdürülmesi konusunda, beslenmeden sonra gelen en önemli şey yürüyüştür. Yalnızca kalp sağlığı değil, kanserden korunmak, depresyona girmemek ya da şeker hastası olmamak için bile yapılması öneriliyor.

Artık bir endüstriye dönüşen tıp dünyası, doğal olarak(!) insanlara sağlıklarını kazandırmak için avuç dolusu ilaca mahkum etmektedir. Ancak uygun zaman ve koşullarla düzenli bir şekilde yürüyüş yapılacak olursa, kişiler daha sağlıklı yaşama imkânını elde edebileceklerdir.

Öncelikle yürümenin sağlığımıza ne gibi yararları olacağını söyleyelim: Kan dolaşımını düzenlerken, beraberinde yeni damar oluşumlarının ortaya çıkmasını sağlar. Aynı zaman da ateroskleroz adını verdiğimiz damar sertliğinin gelişimine engel olur. Aynı zamanda kalbimizin kanı pompalaması önündeki yükün azalmasını sağlayarak, kalp kasının büyümesine engel olur. Çoğunlukla ilaç kullanımına gerek kalmadan tansiyonu dengeler.

Kilo kontrolünü sağlamak konusunda oldukça önemlidir. İnsülin direncinin ortadan kaldırılması ile sadece zayıflamayı sağlamaz, bunun yanında şeker hastalığının gelişmesine de engel olur.

Metabolizmamızı hızlandırır ve kalori harcamamızı sağlar. Yürüyüş için kullandığımız kas gruplarının gelişmesini ve güçlenmesini temin eder. Başta bağırsak ve meme kanserleri olmak üzere, pek çok kanser türünün gelişimine engel olur. Kan yağlarının düzenlenmesini sağlar,

iyi kolesterolü yükseltirken kötü kolesterolü azaltır. Kişinin form durumunu düzeltir, dayanıklılığını artırır, yorgunluk hissinin ortaya çıkmasını geciktirir. Kemiklerin kuvvetlenmesini sağlar, osteoporoz adı verilen kemik erimesinin gelişimine engel olur, kendiliğinden oluşan kemik kırıklarının önlenmesine yardımcı olur. Eklem ve kasların esnekliğini artırır. Sırt, boyun ve bel ağrılarının oluşmasına engel olur. Çocukların fiziksel gelişimini iyi yönde etkiler. Sindirimi düzenler, kabızlığa engel olur. Yürüyüş esnasında salgılanan hormonlar nedeniyle, kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlar, depresyonu önler, rahatlatır ve iyi bir uyku sağlar. Yürüyüş çoğu zaman insanın kendi içinde yoğunlaşmasını sağlayan bir dönemeçtir. Yaptığı etkiler sayesinde yaşlanmayı geciktirir. Bağırsaktaki probiyotiklerin dengelenmesi ve çoğalmasını temin etmek etmek suretiyle bağışıklık sistemimizi güçlendirir.

Açık havada yürüdükçe kaygı, endişe, üzüntü ve öfkelerimiz azalır. Farkındalıklarımızı artırırken, an'da kalabilmeyi becerebiliriz.

Yürümek şehirli insanın mantığını, hatta hayata bakışını bile altüst eder.

Sonuç olarak, dağlarda bayırlarda, kumsallarda yürümek, bizi hem modernitenin kuşatmasından, hem de yerimize çakılıp kalmaktan kurtarır.

YEDİNCİ BÖLÜM

HANGİ HASTALIĞA, HANGİ TİTREŞİMSEL İYİLEŞTİRİCİ İLE MÜDAHALE EDEBİLİRİZ?

İyi Bir Hekim, Hastasına Doğru Zamanda, Doğru Yere, Doğru Titreşimi Uygulayabilen Hekimdir!

Titreşim tıbbı ile hastalıklara çözüm bulmak istediğimiz zaman karşımıza şu soru çıkabilecektir: Hangi tür hastalıklarda hangi titreşimsel iyileştirici metodu uygulayacağız?

Elbette bu sorunun herkese yönelik biçimlenmiş bir reçetesi yok. Zira genel ilke 'hastalık yoktur, hasta vardır'.

İyileşme dediğimiz olay, vücudumuzun yeniden başlatma tuşuna basmaktır. Var olagelen sorunlarımızın altta yatan zihinsel ve duygusal nedenlerini çözmeden hiçbir şeye şifa olamayız. Burada yapılması gereken şey 'takım çalışmasıdır'.

Başlatma tuşuna bastığınız zaman, gereksiz çalışan programlar kapatılır, temiz bir ekranda yeniden düzenleme fırsatı elde edilir. Yapılacak olan tüm çabalar, organize ve birbirini destekleyici olmalıdır.

Hastalarıma öncelikli olarak bir telkin veriyorum. Burada kullandığım titreşimsel iyileştirici, sözel ve duygusal iletişimi kurarak, iyileşmesine olan inancın güçlü kılınmasıdır.

"İyileşme senin bedeninde gerçekleşecek. Hastalıkların iyileşeceği mekânlar, hastaneler değil, bizzat senin kendi bedenindir..." Buna ikna olmayan hiçbir hastaya hangi titreşimsel iyileştiriciyi uygularsanız uygulayın sonuç elde etmeniz çok zordur. Zira teskin edemediğiniz hastayı, tedavi de edemezsiniz.

Bir kişi hasta olarak gelmişse, onun artık ne enerjisi kalmıştır, ne de kendine olan güveni. Bu aşamada öncelikli yapılması gereken şey, enerjisini yükseltmek ve özgüvenini artırmaktır.

Bunlar sağlandığı takdirde, farkındalığı artabilecek ve hastalıkla

daha etkin mücadele edebilecek gücünü kendinde bulabilecektir.

İyi bir hekim, hastasına doğru zamanda doğru yere, doğru titreşimi uygulayabilen hekimdir.

Şimdiye kadar anlattığımız farklı titreşimsel uygulama yöntemleri, sağlık ve iyileşmeye yardımcı içsel bir çevre yaratmak için ihtiyacımız olan temel araçlardır. Her hasta kendine özgü bilgiler taşır. Daha önce anlattığımız gibi, biyolojimizi belirleyen şey biyografimiz olduğu için, fizik bedende ortaya çıkan sorunların giderilmesinde, geçmişteki travmaların tespiti ve giderilmesi önem taşımaktadır.

Günlük klinik çalışmalarımızda sıklıkla karşılaştığım hastalık örneklerinde, hangi titreşimsel iyileştiricileri kullanabileceğimize göz atalım...

Kanser

Artık günümüzde salgın olarak nitelendirebileceğimiz bir hastalıktan söz ediyoruz. Farklı kanser türlerine göre, uygulanabilecek metotlar farklılaşsa da genel anlamda önerebileceğim uygulamaların başında manyetik alanın dengelenmesi gelmektedir. Modern yaşam ve şehirleşme ile birlikte bozulan elektromanyetik alan, kanser başta olmak üzere pek çok kronik hastalığın oluşumunda etkilidir. Bu nedenle manyetik alan terapisinden yararlanılır. Bunun yanında, biyorezonans tekniklerinden hastalar yarar sağlayabilirler. Bu yöntemle hastalığa bağlı olarak vücutta ortaya çıkan fiziksel sonuçlar, inversiyon adını verdiğimiz ters frekanslar ile söndürülmektedir. Kişinin tolere edemediği yiyeceklerin tespit edilerek beslenmeden uzaklaştırılması da yine aynı şekilde tedaviye önemli destekler sağlar. Bununla birlikte köken aldığı organlara bakarak, beraberinde aromaterapik destekler kullanılabilir.

Kanser hastasıysanız, bağışıklık ile ilgili önemli sorunlar yaşıyor olabilirsiniz. Bunun en önemli nedenlerinden biri, aidiyet duygusunun yoksunluğudur. Bağlantılı olduğu çakramız, kök çakradır. Buradaki blokajın kaldırılması için, aromaterapik desteklerden yararlanılabilir.

Bulantı, kusma, sıcak basması, halsizlik, depresyon ve ağrıların azaltılmasında akupunkturdan oldukça yarar elde edilmektedir.

Bildiğiniz gibi, kanserin oluşumunda derin acılar, kırgınlıklar, kızgınlık ve nefret duygularını içine atmak ve bunlardan kurtulamamak, kendisini bu ağır hastalık biçiminde dışarı vurmaktadır. Meditatif yaklaşımlarla birlikte müzikterapi, farklı durumlarda ve gereken endiksiyonlarda oldukça yarar sağlar.

Güç ve kuvvet duygusuna ihtiyaç duyduğunda 'nihavend' ve 'saba' makamı, iyi uyku, dinlenme, sevinç ve neşe elde etmek istediğinde 'uşşak' makamı, kuvvet, kahramanlık ve gönül sevinci istendiği zaman ise 'neva' makamı tercih edilebilir.

Kalp Hastalıkları

Kalp ile ilgili olan hastalıkların altında yatan en önemli duygu durum problemleri, neşe ve sevinç kayıpları, sevgi eksikliği ve sevginin karşılığının görülemediği gibi durumlarda karşımıza çıkar.

Aşırı heyecanlanmanın kalbimizin titreşimleriyle nasıl oynadığını pek çok zaman tecrübe etmişizdir.

Eğer düşüncelerimiz inanca dönüşmüşse, işte o zaman kalbimizden de geçerek titreşim yaymaya başlar. Bunlar kuşku duymadığımız, kesinliğine inandığımız, sorgulamadığımız düşüncelerdir. Yapılan bilimsel araştırmalar kalbimizin elektromanyetik alanının beynimizin yaydığından daha kuvvetli olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda 'magnetoterapi' denilen manyetik alan dengelenmesi kan dolaşımını, dolayısıyla oksijenlenmeyi artırır. Ancak kalp pili olan hastalarda bu manyetik alan ve biyorezonans terapileri kullanılmamalıdır!

Aromaterapik olarak 'gül' kokusu oldukça yararlıdır. Müzikterapiden oldukça istifade edilebilir. Özellikle 'uşşak' ve 'büzürk' makamı dinlenilmelidir.

Biyorezonans yöntemiyle, kişinin yaşadığı travmalar belirlenip öfke ve kızgınlıklar bilinç düzeyine getirildikten sonra, etkilerinin ortadan kaldırılmasına yarar sağlayacaktır.

Eğer bir şifalı taş tercih edecekseniz, bu taş 'turkuaz' olmalıdır. Ülkemizde bir adı da 'firuze' olan bu taş kalp hastalıkları, tansiyon ve

sindirim sorunlarına karşı etkilidir.

Hipertansiyon ile ilgili sorunlarınız varsa, çıplak ayakla çimlerde ve kumsalda gezmenizi özellikle öneririm. Bunun yanında pozitif elektron yüküyle yüklü alışveriş mağazalarından da olabildiğince uzak kalmaya çalışın.

Kalbinizin sesini dinleyin, ona kulak verin. Herkesin kendisine en uygun titreşimi bulma gücü vardır. Kendimizi dinlemek diye ifade ettiğimiz, kişinin bir karar vermeden önce içe dönme hadisesi de budur aslında. Kendimizi dinlediğimizde titreşimlerimizi de fark ediyoruz ve titreşimler iç ses olarak bizim için neyin iyi ve doğru olacağını bize söylüyor. Bir miktar derin düşünme ve yalnız kalmak, kendimizi yani titreşimlerimizi anlamak için yeterlidir.

Sindirim Sistemi Hastalıkları

Kabullenemediğimiz, içimize sindiremediğimiz olaylar, sindirim sistemindeki rahatsızlık olarak kendini belli eder.

Yani öfkelendiğiniz zaman bir anda karaciğerinizin ve safra kesenizin frekans ayarları şaşar. Endişe ve kaygılar mide asidinin tavan yapmasına yol açar. Neden? Çünkü frekansı değişmiştir. Bu duyguların üstünün örtülmesi, sorunların kronikleşmesine neden olur. O halde, ister hipnoz, isterse biyorezonans yöntemleriyle olsun, bunlar giderilmelidir.

Hüseyni makamı, sindirim sistemi ama özellikle mide yanmaları ile ilgili tercih edilebilir. Bu arada şifalı bir taş istediğiniz de 'labradorit' size uygun olabilir. Sindirim sisteminizi destekler, özellikle mideyle ilgili düzensizlikleri giderir. Rahatlamanıza ve uyumanıza yardım eder.

Karaciğer ile ilgili sorun yaşıyorsanız, öfkelerinizi kontrol altında tutabilmeyi öğrenmelisiniz. Yürüyüş yapmak, sevdiğiniz dostlarınızla birlikte zaman geçirmek ve çıplak ayakla dolaşmayı tercih edebilirsiniz.

Birlikte çalıştığınız insanlarla, toplantılarda ya da herhangi bir ortamda aşırı gergin sinirli olduğunuz zamanlar olmuştur. İşte o an sizin Beta'ya düştüğünüz andır.

Yapmanız gereken, *"Şu anda nasıl nefes alıyorum?"* diyerek nefesinize odaklanmalı ve beden titreşimlerinizi Alfa'ya çekmelisiniz. Bu sizin tüm hâl ve tavırlarınızı, anında değiştirecektir.

Kaldı ki, sizin düzene soktuğunuz titreşimler etrafınızı da etkileyecek ve tüm toplantının kaderini değiştiren, çözüm bulucu insan siz olacaksınız.

Alerjik Sorunlar

Alerjik sorunlar, zihinsel ve duygusal temelde kişinin kendisi ve sosyal çevresi ile ilgili sorunların bir görünümüdür. Bunların ortaya konulması esastır. Aksi taktirde duyarsızlaştırıcı aşı uygulamaları, o alerjene karşı kişiye yarar sağlarken, daha sonra başka bir alerjene karşı duyarlılık oluşmasını engellemez.

"Alerji nedir?" diye sorarsak; vücudumuzdaki toksin fazlalığı diyebiliriz. Bu toksin yükü bağışıklık sistemini harekete geçirerek vücudun gereksiz ve yanlış tepki vermelerine neden olur. Alerjiye neden olan durum ya da durumların ortadan kaldırılmasıyla vücudun verdiği tepki de sonlanır.

Alerji tedavilerinde birçok yöntem bulunmakla birlikte biyoreonans terapi uygulaması alerjik reaksiyona neden olan maddeye ulaşmak ve yarattığı reaksiyonu ortadan kaldırmak için oldukça etkili bir yöntemdir.

Biyorezonans seansları da sadece alerjiyi tedavi etmek değil, daha çok kaynağı bulmaya ve sorunu kökten çözmeye odaklıdır. Yani burada temel amaç vücudun işleyişini olumsuz etkileyen faktör ya da faktörleri belirlemeye ve ortadan kaldırmaya yönelik bir tedavi şeklidir.

Biyorezonans tedavisinde uygulama basamakları kişiye özel hale getirilir. Örneğin kişinin alerjik durumu bağırsak florasının bozulmasından mı kaynaklı, temel gıda intoleranslarına mı yönelik yoksa toksik kirlenmeden mi kaynaklı bunun belirlenmesinden sonra işlem basamakları tekrar gözden geçirilir ve hastaya uygun tedavi şekli netleştirilir.

Hastanın frekans haritasından frekans silme işlemi uygulandıktan

sonra hasta artık alerjiye neden olan besin maddesine karşı hassasiyet göstermez. Zaten hedeflenen de budur. Bu sayede hedefe ulaşılmış ve hassasiyet sonlandırılmış olur.

Biyorezonans terapileri özellikle alerji tedavilerinde oldukça yararlıdır. Bununla birlikte sindirim sistemi sorunlarının da dengelenmesi, alerjik sorunların ortadan kaldırılmasında yarar sağlayacaktır. Siyah turmalin taşının alerjik sorun yaşayanlarda iyi sonuç verdiği görülmüştür.

Akupunktur ve homeopatik yaklaşımlarda bu hasta grubunun şifa bulduğu titreşimsel iyileştirici yöntemleri arasında oldukça etkilidir. Elbette tüm bu metotları sayarken hiç unutulmaması gereken şey, iyileştirici olan cihaz değil, uygulayan hekimin mahiyetidir. Hangi cihaz ile çalışırsa çalışsın, ya da hangi metodu tercih ederse etsin, hekimin hasta ile kurduğu iletişim ve taşıdığı "şifa niyeti" her şeyden daha fazla önem taşımaktadır.

Akciğer Hastalıkları

Hüzün, ani üzüntü ve keder ile akciğer sorunları arasında bir ilişki vardır. Hastalığın sonucu değil, altta yatan duygular düzeltilmelidir. Bu nedenle insan yeryüzündeki var oluş amacının farkında olmalı ve anda kalabilmeyi öğrenebilmelidir. Biyorezonans terapileri, hüznün ve kederin giderilmesinde oldukça faydalı sonuçlar sağlamaktadır.

Hastalar, bu aşamada müzik terapiden de oldukça istifade edebilmektedir. Hicaz makamı onlarda rahatlamayı tesis edebilir. Aromaterapik olarak 'lavanta' ve 'melisa' kokuları dinlendiricidir. Şifalı bir taş düşünürseniz, 'kaplan gözü' astım hastalarına iyi gelebilecek bir taştır.

Gribal Enfeksiyonlar

Bir kişide gribal bir enfeksiyon söz konusu ise, o kişinin hücreler arası bilgi alış verişi bozulmuştur.

Dolayısıyla hücreleri doğru ve düzgün çalışamamaktadır. Bu durum kişiyi halsiz, yorgun ve iştahsız yapmaktadır. Aslında bedeni ken-

disiyle 'konuşmaktadır'. Halsizlik belirtisiyle, *"Beni fazla çalıştırma, istirahat etmeliyim"* demektir ya da iştahının azalması suretiyle *"Fazla yeme hatta yapabilirsen aç kal, oruç tut"* demektedir.

Ateşinin yükselmesiyle birlikte, kendi bedeni kendisinin iyileştirilmesi sürecini 'titreyerek' yeniden başlatma tuşuna basmaktadır.

Herhangi bir enfeksiyon durumu söz konusu olduğunda, bağışıklığın desteklenmesi, iyi bir uyku düzeninin sağlanması, aidiyet duygusunun güçlendirilmesi açısından, geçmiş olsun temennisi ile gelen dost ve arkadaşların varlığı çok önemlidir. İnsan, etrafında kendisi ile hastalığını ve iyileşme temennisini paylaşan insanlarla birlikte iyileşir.

Yalnızlık aidiyet duygusunun kaybıdır ve immün sistemi çökertir, dolayısıyla iyileşme çok zor gerçekleşir.

Romatizmal Hastalıklar

Kronik romatizmal hastalıkların altında çoğunlukla tespit edilememiş alerjilerin olduğu düşünülmektedir. Bunu tespit etmek ve biyorezonans ile söz konusu sorunu ortadan kaldırmak, ağrıya yol açan problemin iyileşmesini hızlandırır.

Sonuçta biyorezonans ile ağrılı eklem hastalıkları ve kireçlenmeleri, bel-boyun fıtığı ve kireçlenmeleri gibi ağrılı omurga sorunları, spor yaralanmaları ve burkulmaları, migren, ağrılı âdet, ameliyatlar sonrasında geçmeyen ağrılar ve nedeni anlaşılamamış ağrılar iyileştirilebilmektedir.

Ağrılı bölgeden algılanan frekanslar normalden farklı olduğu için, bu frekansların inversiyon yöntemi ile temizlenmesi ağrıyı ortadan kaldırır. Travmaya bağlı ağrılarda biyorezonansın etkisi çarpıcıdır. Kronik romatizmal ağrılarda, iyileşme için, sistemin bir bütün olarak ele alınması ve sistemin üzerindeki yükün temizlenmesini gerektirir. Sonuçlar bünyenin ne kadar etkilenmiş olduğuna göre değişir.

Kronik hastalıkların tedavisinde detoksifikasyonla birlikte, lenf sisteminin ve karaciğerin uyarılması genel kuraldır. Biyorezonans karaciğeri uyararak toksinlerin atılımını, böbrek ve lenfleri uyararak böbreklerin ve lenf sisteminin temizlenmesini sağlar.

Bağışıklığın güçlendirilmesi, genel sağlık durumunun iyileştirilmesi ve detoks için biyorezonans terapisi alan bilinçli hasta sayısındaki artış, 'biyorezonansın geleceğin tıbbi olduğu' savını kuvvetlendirmektedir.

Depresyon

Hepimiz hüzünlenip sevinebiliriz. Duygularımız yaşamın elbette doğal bir parçası. Ancak hüzün, üzüntü, karamsarlık, hayattan keyif almada azalma ve sıkıntı hali devamlılık gösteriyorsa, günlük yaşamı kötü etkilemeye başlamışsa, bu bir 'depresyon hastalığı' olabilir. Bu durum kendisini, duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel bazı belirtilerle kendini gösterebilir. Depresyonun en dikkat çekici belirtisi 'çökkün ruh hali'dir. Kişi genellikle mutsuz, karamsar ve ümitsizdir. Kendini hüzünlü ve yalnız hisseder. Kendisine ve etrafına olan ilgisi azalmıştır. Ortada hiçbir belirgin sebep yokken ağlayabilir. Yoğun suçluluk duyguları ortaya çıkabilir. Bazen bu çökkün ruh haline gerginlik, huzursuzluk, aşırı evhamlanma ve şüphecilik gibi belirtiler eşlik edebilir. Kişi zaman zaman hırçın hatta çok öfkeli olabilir. Ağlayamaz, öfkelenemez ve kimseye karşı yakınlık hissedemez. Sözü edilen bu duyguların şiddetinde değişiklikler ortaya çıkabilir. Bazen kişi kendini daha neşeli ve canlı hissedebilir. Ancak genel olarak olumsuz duygular daha belirgindir.

Peki bu durumda biyorezonans tedavisinden istifade edebiliyor muyuz?

Kesinlikle evet!

Biyorezonans, bünyede stres yapan faktörleri tarıyor. Bu faktörlerden bir kısmı sistem üzerinde yük oluşturan toksinler! Bu toksinlerin inversiyon ile titreşiminin söndürülmesi, yani detoksifikasyon gerçekleştiriliyor. Günlük hayatımızda bizimle birlikte yaşayan amalgam dolgular, bilgisayar ve cep telefonları, yaşanılan coğrafi alandaki tarım ilaçları, boyalar, temizlik malzemeleri, önceden yapılmış aşılar gibi bünyede bozulma yaratan birçok faktörün bünyeden biyorezonans ile temizlenmesi genel sağlık durumumuzu da iyileştiriyor.

Müzikterapiden istifade edebilir miyiz? Elbette, eğer neşe, huzur istiyorsak 'rast' makamı dinleyeceğiz, tavsiyem seher vakitlerinde... Mutluluk ve keyif almak istediğimizde ise 'uşşak' makamı, ama gün batarken! Sakinlik ve huzur istediğinizde de 'nihavent' makamı çok önemlidir. Yapılan çalışmalar özellikle 'ney' musikisinin, insanın depresif ruh haline olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir.

Sözün Özü

Değerli okuyucu...

Her kitabın olduğu gibi, bu kitabın da bir yazım hikayesi vardır. Yaklaşık 30 yıllık meslek hayatımda edindiğim bilgi ve tecrübeler üzerine kurulan bir metodolojiyi titreşim diliyle, dilim döndüğünce anlattım. Kadim bilgiden yola çıkıp, günümüz bilgileri ile karşılaştırdım. Elbette söylenecek daha pek çok şey var.

Fizik bedenimiz, içinde tüm yaşadıklarımızı, korkularımızı, endişelerimizi, özgüvenimizi, zayıf ve güçlü yanlarımızı anlatan bir kitap gibidir. Bunu okuyabildiğimiz zaman evrenin dilini anlayabilecek, kozmik bilinçle bütünleşebilecek yani gerçek şifaya ulaşabileceğiz. Geldiğimiz yer açısından bakıldığında, sağlık alanında titreşim tedavilerinde çok güzel sonuçlar elde edilebilmektedir. Bu konuda yapılan tüm çabaları takdir ediyor ve ileriye dönük olarak daha büyük umutlar taşıyabiliyorum.

Öyle sanıyorum ki bundan sonra *Titreşim Tıbbı* konulu kitaplara daha sık rastlayacaksınız. Okumuş olduğunuz çalışma belki de bu konuda bir başlangıç niteliğinde sayılabilir.

Titreşim Tıbbı anlatılırken elbette öncelikle konunun felsefesi ve tarihsel geçmişi söylenmeliydi ve ben de öyle yaptım. Sağlık ve hastalık kavramlarına günümüz anlayışlarından daha farklı yaklaştım. Şifa kavramının hastalığın belirtilerinin giderilmesinden çok daha farklı olduğunu metaforik anlatımla vermeye gayret ettim.

Gerçek anlamda şifa ile karşılaşmanız, en büyük dileğimdir.

Sağlık, mutluluk ve esenlikle kalınız...

Yararlandığım Kaynaklar

- Agus, David B. (2013). *Hastalıkların Sonu* (The End of Illness). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Bakır, Meral. (2017). *Çakra: Arındırma ve Çalıştırma Yöntemleri.* New Age Yayınları.
- Başer, Z., Tüfekçi, Z., Çınar, Gül. (2015). *Yeni İnsan, Bütünden Gelen Sağlık.* İstanbul: Doğan Novus.
- Bayzan, Ali Rıza. (2013). *Sufi ile Terapist.* Etkileşim Yayınları.
- Blackburn, Dr. Elizabeth., Dr. Elissa Epel. (2018). *Telomer Etkisi.* İstanbul: Doğan Kitap.
- Brennan, Barbara Ann. *Işığın Elleri: İnsan Enerji Alanı Üstünde Şifa Rehberi.* Butik Yayınevi. 2015.
- Cahoone, Lawrence E. (2001). *Modernliğin Çıkmazı.* İstanbul: İnsan.
- Chittick, William C. (2012). *S. Hüseyin Nasr'ın Temel Düşünceleri.* İstanbul: İnsan.
- Curry, Karen. (2014). *İnsan Tasarımını Anlamak.* Akaşa Yayın.
- Çişti, Şeyh Hakim Muinüddin. (2017). *Sufi Tıbbı.* İstanbul: İnsan.
- Dahlke, Rudiger. (2003). *Hastalık İyileşmeye Giden Yoldur: Hastalıkların Yorumları ve Anlamları.* İstanbul: Mozaik - Arkeoloji Sanat.
- Demirci, Senai. (1994). *Modern Tıbbın Ötesi.* İstanbul: İnsan.
- Durusoy, Ali. (2013). *İbn Sina Felsefesinde İnsan ve Alemdeki Yeri.* İfav.
- Ellison, S. (2006). *Hidden Truth About Cholesterol-Lowering Drugs.* [Northglenn, Colo.]: Health Myths Exposed.
- Emiroğlu, İbrahim. (2002). *Yanlış Düşünce ve Davranışlar Karşısında Mevlana.* İstanbul: İnsan.
- Emoto, Masaru. (2005). *Suyun Gizli Mesajı.* Kuraldışı Yayınları.
- Güntöre, Sibel Ö. (2005). *Tıp ve Felsefe.* Nobel Kitabevi.
- Gerber, Richard. *Gizli Enerji Terapileri.* Dharma Yayınları.2008.
- Gürbüz, Ahmet. (2016). *Zen Ve Tasavvuf Işığında Kendini Bilmenin*

Yolu. İstanbul: İnsan.
- Haksever, Nuri. (2015). *Şimdi Uyanma Zamanı*. Klan Yayınları.
- Hay, Louise L., Schulz, Mona Lisa. (2013). *Her Şey Yolunda: Bedeninizi Tıp, Onaylamalar ve Sezgi Yoluyla İyileştirin*. Akaşa Yayın.
- İbn Sînâ, A. Macit, M. and Özpilavcı, F. (2005). *İbni Sina'da Doğa Felsefesi ve Meşşai Gelenekteki Yeri*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- İlhan, Barış. (2016). Astroloji, *Psikoloji ve Dört Element*. Barış İlhan Yayınevi.
- Illich, I. and Sertabiboğlu, S. (2011). *Sağlığın Gaspı*. İstanbul: Ayrıntı.
- Goldman, Jonathan (2010). *Seslerin Gizli Gücü*. Sınır Ötesi Yayınları
- Kardeşler, Kıvanç. (2015). *İbn-i Sina Şifa Kitabı*. Yason Yayıncılık.
- Merter, Mustafa. (2007). *Dokuz Yüz Katlı İnsan: Tasavvuf ve Benötesi Psikolojisi* (Transpersonal Psikoloji). Kaknüs Yayınları.
- Moss, Charles A. (2015). *Beş Elementin Gücü: Stres Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam için Çin Tıbbının Yolu*. Kuraldışı Yayınları.
- Myss, Caroline. (2014). *Ruhun Anatomisi: Gücün ve Şifanın Yedi Aşaması*. Butik Yayınevi.
- Nelson, Bradley. (2016). *Duygu Şifresi: Başarıya Ulaşmak İçin Duygularını Serbest Bırak*. İstanbul: Omega.
- Öztürk, Levent.,Erseven, Halil.,Atik, M.Fadıl: (2009) *Makamdan Şifaya*. Türkiye İş Bankası.
- Pearl, Eric. (2009). *Tekrar Bağlantı (Reconnection): Şifanın Gerçek Kaynağına Ulaşmak*. Butik Yayınevi.
- Peirce, Penney. (2015). *Frekans: İnsan titreşiminin etkisi ve anlamları*. Kuraldışı Yayınları.
- Pistalo, Vladimir. (2017). *Tesla: Maskelerle Çevrili Bir Hayat*. Zeplin Kitap.
- Saraç, Ender. (2007). *Ayurveda: Sağlıklı ve Uzun Yaşamın Sırları*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Sayar, Kemal. (2014). *Ruhun Labirentleri*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, Kemal. (2013). *Sufi Psikolojisi: Ruhun Bilgeliği Bilgeliğin Ruhu*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Seçkin, Renan. (2012). *Karmanın Gücü Şifa ve Enerji*. İstanbul: Mavi Kalem Yayınevi.

- Sina, İbn-i. (Der.Esin Kahya). (2017). *El-Kanun Fi't-Tıbb*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Spalding, Baird. (2012). *Ölümsüz Üstatların Yaşam ve Öğretisi: Bir Spiritualizm Klasiği*. Akaşa Yayın.
- Taslaman, Caner. (2015). *Kuantum Teorisi - Felsefe ve Tanrı: Modern Bilim, Felsefe ve Dinlerin İlişkisi*. İstanbul Yayınevi.
- Whitmont, Edward C. (2005). *İyileşmenin Simyası: İyileşmenin ve İyileştirmenin Gizemine Ait Derinlikli Bir Bakış*. Ege Meta Yayınları.
- Yavuz, Mehmet. (2016). *Beynin Sırları ve Manyetik Şifreleri: rTMS Enerji Tıbbı*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık
- Van Der Kolk, Bessel A.. *Beden Kayıt Tutar*. Nobel Yaşam. 2018.
- www.emo.org.tr/ekler/99bb08f940d7461_ek.pdf